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।
मो. 97814-00247
97804-00247
E-mail : info@vandebharat24.com

जालंधर, रविवार 09 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

कश्मीर में कुछ बड़ा होने वाला है!

तैयार है मोदी का प्लान, कहीं Pok पर कब्जा...

भाजपा ने वादा पूरा किया

भाजपा ने अपने घोषणापत्र में अनुच्छेद 370 हटाने का वादा किया था, जिसे उसने पूरा भी किया। लेकिन सबसे बड़ा सवाल पीओके को लेकर है, जिसकी चुनौती मोदी सरकार को भारत में ही मिलती रहती है।

फारूक अब्दुल्ला और उमर अब्दुल्ला ने पहले मोदी सरकार को जम्मू-कश्मीर से अनुच्छेद 370 हटाने की चुनौती दी, फिर विधानसभा चुनाव लड़ने से इनकार कर दिया, लेकिन हर बात पर पीछे हट गए। लेकिन सवाल पीओके को वापस पाने का है।

पीओके पाने के लिए भारत को ये करना होगा!

पीओके पाने के लिए भारत को कई रणनीतियों पर काम करना होगा। इसमें कूटनीतिक, सैन्य, राजनीतिक और आर्थिक पहलू शामिल हैं। पाकिस्तान आर्थिक रूप से कमजोर हो चुका है, उसके पास हथियारों की कमी है।

चीन के अलावा उसका कोई दोस्त नहीं है जो उसकी मदद कर सके। दुनिया ने भी उससे दूरी बना ली है। बची-खुची कसर पीओके में जल रही बगावत की आग ने पूरी कर दी है।

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पीओके यानी जम्मू-कश्मीर का वो इलाका जिस पर पाकिस्तान ने छल से कब्जा किया है। पीओके की हकीकत पूरी दुनिया जानती है, जहां के लोग अपने हक के लिए हर रोज सड़कों पर भटकते हैं। पीओके के लोग भले ही परेशान हों, उस पल को कोसते हों जब पाकिस्तान ने उनके सपनों पर चोरी से कब्जा किया था। फिर भी पाकिस्तान जब-तब कश्मीर का मुद्दा उठाता रहता है।

लंदन में एक पाकिस्तानी पत्रकार ने कश्मीर के सवाल पर जयशंकर को घेरने की कोशिश की, लेकिन जयशंकर के जवाब ने पूरे पाकिस्तान को चुप करा दिया, जयशंकर ने दो टूक कहा कि पाकिस्तान ने पीओके पर चोरी से कब्जा किया है। आपको बता दें कि ब्रिटेन के दौरे पर गए जयशंकर लंदन में चैथम हाउस थिंक टैंक के एक कार्यक्रम में अपने विचार रख रहे थे, तभी उनसे कश्मीर को लेकर सवाल पूछा गया। और उनका जवाब वायरल हो गया है।

2019 के बाद एक झटके में सब बदल गया

कश्मीर के मुद्दे पर पाकिस्तान ने पिछले 70 सालों से भारत को परेशान किया। भारत को परेशान करने के लिए उसने अमेरिका का पिट्ठू होने का फायदा उठाया। दशकों तक दोनों देशों के बीच रिश्ते कश्मीर के इर्द-गिर्द ही तय होते रहे, लेकिन 5 अगस्त 2019 के बाद एक झटके में सब कुछ बदल गया। जम्मू-कश्मीर मसले का हल निकालने के लिए मोदी सरकार ने पहला बड़ा कदम अनुच्छेद 370 हटाकर उठाया। फिर दूसरा कदम कश्मीर में विकास बहाल करके उठाया और तीसरा कदम चुनाव कराकर पूरा किया। अब जम्मू-कश्मीर समाधान का सिर्फ आखिरी कदम बचा है। जिसमें पीओके का भारत में विलय होना बाकी है।

ट्रंप की वापसी से पूरी दुनिया में उथल-पुथल

डोनाल्ड ट्रंप की वापसी से पूरी दुनिया में उथल-पुथल मची हुई है। पाकिस्तान को लगता है कि हर छोटी-छोटी बात पर गुस्सा करने वाले ट्रंप के कार्यकाल में कश्मीर का मुद्दा उठाकर भारत के लिए मुश्किलें खड़ी की जा सकती हैं, लेकिन जयशंकर ने बता दिया कि ट्रंप के आने से कुछ नहीं बदलने वाला है। दुनिया में भले ही बदलाव हो जाएं, लेकिन पीओके को लेकर मोदी सरकार की नीति में रत्ती भर भी बदलाव नहीं आया है, क्योंकि इससे पहले भी जयशंकर की ओर से पीओके को लेकर ऐसा ही जवाब आया था। जब जयशंकर ने कहा था कि सीरीज के दूसरे पार्ट का इंतजार करें। लेकिन इस बार जयशंकर ने ये जवाब और सीधे अंदाज में दिया, जिसके बाद पाकिस्तान में हलचल मचना तय है।

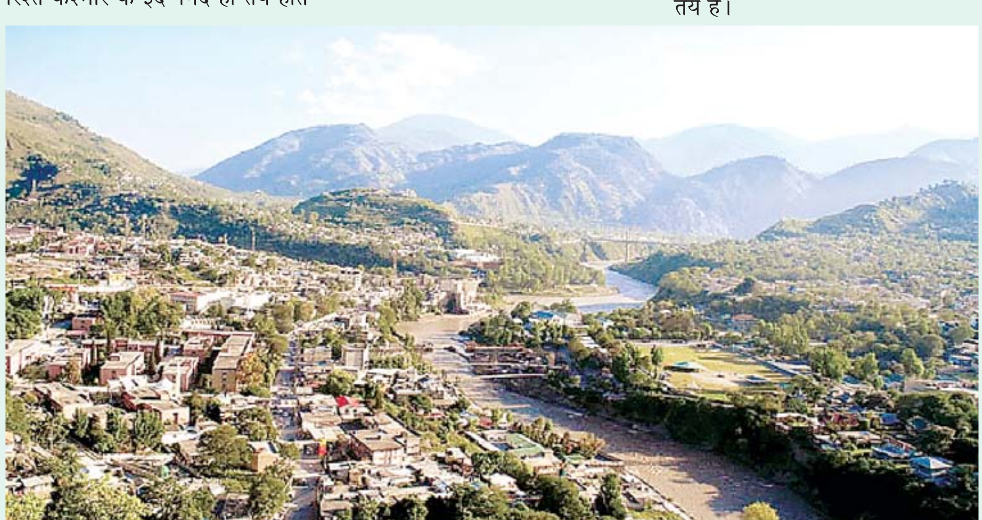
पीओके के लोग पिछले 18 दिनों से कर रहे हैं विरोध

पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में अक्सर विरोध प्रदर्शन होते रहते हैं, एक बार पीओके के लोगों ने चिलास डायमर बाशा डैम का दरवाजा बंद कर दिया था, जो पाकिस्तान की सबसे बड़ी बांध परियोजना है। जिसके बारे में उनका दावा है कि उनका बांध दुनिया का सबसे ऊंचा बांध होगा, लेकिन इस बांध के कारण हो रहे अन्याय के खिलाफ पीओके के लोग पिछले 18 दिनों से विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं।

POK एक अधूरा काम है जो अभी पूरा होना बाकी है

पीओके के सवाल पर गृह मंत्री अमित शाह दो टूक कहते हैं कि पीओके भारत का है, इसे भारत में ही रहना चाहिए। पीओके के सवाल पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह कह चुके हैं कि पीओके अपने आप भारत में शामिल हो जाएगा।

यहां के विकास को देखकर पीओके के लोग कहेंगे कि हम भारत के साथ जाना चाहते हैं। कश्मीर को लेकर इसी नीति के तहत मोदी सरकार के मंत्री देश से लेकर विदेश तक बयान देते हैं, चाहे वो जयशंकर हों या गृह मंत्री। उनके लिए पीओके का मतलब एक अधूरा काम है जो अभी पूरा होना बाकी है।



गिलगित बाल्टिस्तान के लोग भी पाकिस्तान से खफा

पीओके की तरह गिलगित बाल्टिस्तान के लोग भी पाकिस्तान से खफा हैं, जिनकी जमीनों पर सरकार और सेना ने जबरन कब्जा कर रखा है। इसलिए चाहे पीओके हो या गिलगिल बाल्टिस्तानज पाकिस्तान उन्हें धोखा दे रहा है।

पीओके में आतंकी ठिकानों के अलावा वहां के आम लोगों पर हो रहे अत्याचारों के मामलों को भी मोदी सरकार सभी प्रमुख अंतरराष्ट्रीय मंचों पर प्रमुखता से उठा रही है। पीओके में भारत का समर्थन बढ़ रहा है, जिसके चलते पीओके के लोगों द्वारा भारत में शामिल होने की मांग की जा रही 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

गुरुग्राम में 14वीं मंजिल से गिरकर जापानी महिला की मौत, जांच में जुटी पुलिस

जालंधर (हर्ष शर्मा) : सेक्टर 53 थाना क्षेत्र के पार्क प्लाजा सोसायटी में 14वीं मंजिल पर रहने वाली एक जापानी महिला की बालकनी से नीचे गिरकर मौत हो गई। उसका शव शुक्रवार सुबह छह बजे सोसायटी के ग्राउंड में लहूलुहान स्थिति में पाया गया।

गार्डों ने पुलिस को सूचना दी। अभी यह साफ नहीं है कि महिला नीचे कैसे गिरी। क्या उसका पैर फिसला या वह बालकनी से कूद गईं या कोई और मामला है। पुलिस फिलहाल सोसायटी में लगे सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से मामले की जांच कर रही है।

महिला के शव का पोस्टमार्टम कराकर पति को सौंपा

सेक्टर 53 थाना पुलिस ने शनिवार को महिला के शव का पोस्टमार्टम कराकर उनके पति को सौंप दिया। महिला की

पहचान 34 वर्षीय जापान निवासी मेडोको थामानो के रूप में की गई है। पुलिस ने बताया कि मेडोको पिछले साल सितंबर में अपने पति के साथ गुरुग्राम आई थीं। परिवार के लोग पार्क प्लाजा सोसायटी में 14वीं मंजिल पर बने फ्लैट में रहते थे। इनके पति गुरुग्राम में संचालित विदेशी बैंक की शाखा में काम करते हैं। इनके दो बच्चे भी हैं। बताया जाता है कि शुक्रवार सुबह घर में परिवार के सभी लोग मौजूद थे।

पुलिस ने कहा मामले की जांच जारी : इसी दौरान इनका शव नीचे ग्राउंड में मिला। आशंका है कि महिला बालकनी से नीचे गिरी। थाना प्रभारी इंस्पेक्टर संदीप ने बताया कि फिलहाल मामले की जांच की जा रही है। शव को पोस्टमार्टम के बाद पति को सौंप दिया गया है। दूतावास को भी इसकी जानकारी दे दी गई है।

शर्म से आंखें झुक जाएंगी: 22 साल से अपनी ही बेटी के साथ दुष्कर्म कर रहा था पिता... मां की ये थी बेबसी

जालंधर(हर्ष शर्मा) : रोपड़ में मानवता को शर्मसार करने वाली खबर सामने आई है। यहां एक व्यक्ति ने अपनी ही बेटी के साथ 22 साल तक दुष्कर्म किया। पीड़िता ने जब बच्चे को जन्म दिया तो पूरे मामले का खुलासा हो गया।

आरोपी गिरफ्तार : पुलिस ने पीड़िता के बयान पर उसके पिता पर मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है। अदालत ने आरोपी पिता को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। पुलिस से पूछताछ में युवती ने जो आपबीती बताई, उससे सभी की नजरें शर्म से झुक गई।

आरोपी गिरफ्तार : पुलिस ने पीड़िता के बयान पर उसके पिता पर मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है। अदालत ने आरोपी पिता को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। पुलिस से पूछताछ में युवती ने जो आपबीती बताई, उससे सभी की नजरें शर्म से झुक गई।

बच्चे के जन्म के बाद हुआ खुलासा : घटना का पता तब चला जब पीड़िता को सेहत संबंधी समस्या आई। वह एक निजी अस्पताल में इलाज के लिए गई। वहां पर डाक्टर ने उसे गर्भवती पाया। पीड़िता ने बच्चे को जन्म दिया लेकिन उसके कुंवारी होने की जानकारी होने पर अस्पताल ने इसकी सूचना पुलिस को दी जिसके बाद पुलिस ने जांच शुरू की।

दस साल की थी तब से हो रहा था अत्याचार : जांच में सामने आया कि लड़की का पिता ही उसके साथ नाजायज संबंध बनाता रहा है। यह सुनकर पुलिस भी शर्मसार हो गई। पीड़िता ने पुलिस को बताया कि जब वह 10 साल की थी तभी से उसका पिता उसके साथ नाजायज संबंध बनाता आ रहा है। उसने कई बार विरोध का प्रयास किया लेकिन वह असफल रही।

मां को पता था : एसएचओ पवन चौधरी ने बताया कि पीड़िता की उम्र इस समय 32 साल है। आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है तथा अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। एसएचओ ने बताया कि पीड़िता की मां को इस बारे में पता था। आरोपी उसके साथ मारपीट कर उसे मुंह न खोलने के लिए डराता था। इसी कारण मां भी बेटी को बचाने में बेबस थी। पीड़िता के बच्चे को जन्म देने के बाद पूरा मामला सामने आया है।

अमेरिका से डिपोर्ट हुए लोगों के लिए गुड न्यूज़, इस बड़ी कंपनी ने दिया जॉब का ऑफर; बिजनेस करने का भी खास मौका

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के साथ-साथ पड़ोसी राज्यों में विस्तार कर रहे पब्लिक फार्मेसी व जनता मार्ट ग्रुप ने हाल ही में अमेरिका से डिपोर्ट हुए लोगों के लिए एक सुनहरा अवसर प्रदान किया है। तारांवाला पुल के पास स्थित पब्लिक फार्मेसी के डायरेक्टर गुरशेर सिंह ने बताया कि उन्होंने फैसला किया है कि अमृतसर के 15 आउटलेट के अलावा जालंधर, लुधियाना, मोहाली, बटाला व डमटाल के स्टोर्स पर ऐसे लोग संपर्क कर अपनी जॉब के लिए आवेदन कर सकते हैं। यहां उन्हें उनकी काबलियत के आधार पर नौकरी दी जाएगी।

काउंसलिंग व जॉब ट्रेनिंग की व्यवस्था

उन्होंने कहा कि इनमें से जो व्यक्ति अपना बिजनेस करना चाहते हैं उन्हें भी फ्रैंचाइजी बनने के लिए प्राथमिकता के आधार पर रियायत दी जाएगी। इसके साथ ही इन लोगों की काउंसलिंग व

जॉब ट्रेनिंग की व्यवस्था की जाएगी।

उन्होंने बताया कि राज्य में कंपनी की 20 से ज्यादा आउटलेट हैं। पब्लिक फार्मेसी एकमात्र ऐसा स्टोर है जहां पर एथिकल मेडिसिन पर 20 प्रतिशत व जेनेरिक पर 70 प्रतिशत तक डिस्काउंट मिलता है।

इसी के साथ कुछ समय पहले लोगों की रोजाना जरूरत के 300 से ज्यादा प्रोडक्ट शानदार डिस्काउंट के साथ शुरू किए हैं। उन्होंने बताया कि उनके यहां ग्रोसरी, कॉस्मेटिक व टायलेटरीज आदि सभी सामान मार्केट से भी कम कीमत पर सेल किया जाता है।

डेढ़ से दो लाख भारतीयों का ओवर स्टे समाप्त

बता दें कि अवैध रूप से अमेरिका गए लोगों को डिपोर्ट किया जा रहा है। अब तक सैकड़ों लोगों को डिपोर्ट किया गया है। इस सिलसिले में और भी लोगों को डिपोर्ट किया जाएगा। अवैध रूप से प्रविष्ट हुए डेढ़ से दो लाख भारतीयों का ओवर स्टे समाप्त हो चुका है। उनके पास दस्तावेज नहीं है। जिन लोगों ने अमेरिका में प्रवेश किया, उनके फिंगर प्रिंट लिए जा चुके हैं। ओवर स्टे वाले लोगों की जानकारी अमेरिका सरकार के पास मौजूद है। 'सेवन आइ' एजेंसी ने ओवर स्टे भारतीयों का आंकड़ा अमेरिका सरकार को सौंपा है। आने वाले चार वर्षों में इन भारतीयों का डिपोर्ट होना तय है। कई लोग इस डर से स्वयं अमेरिका छोड़कर भारत लौट रहे हैं।

'सिख सेंटर ऑफ सिएटल' के पूर्व चेयरमैन एवं मौजूदा आउटरीच कंसलटेंट हरजिंदर सिंह संधा ने बताया था कि टैकोमा जेल में बिना दस्तावेज के कई भारतीय बंद हैं, जो आईटी कंपनियों में काम करने या बिजनेस करने अमेरिका पहुंचे हैं पर उनका ओवर स्टे समाप्त हो चुका है।

पंजाब में बॉयलर फटने से गिरी फैक्ट्री की छत, मलबे में दबे कई मजदूर; रेस्क्यू ऑपरेशन जारी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : फोकल प्वाइंट फेस-8 स्थित एक धागा मिल में शनिवार की शाम अचानक बॉयलर फट गया। बॉयलर फटने के कारण वहां का लेंटर टूटकर नीचे आ गिरा। इस हादसे में मलबे के नीचे करीब छह वर्करों के दबे होने की सूचना है। मौके पर पुलिस अधिकारी, नगर निगम अधिकारी और कैबिनेट मंत्री भी पहुंचे।

जानकारी के अनुसार, शनिवार की शाम फोकल पॉइंट फेस-8 स्थित धागा मील के अंदर वर्कर काम कर रहे थे। जहां अचानक बॉयलर फट गया। धमाका इतना जोरदार हुआ कि लेंटर नीचे गिर गया। धमाके की आवाज सुनकर इलाके में अफरा-तफरी मच गई। उस समय काफी वर्कर मलबे के नीचे दबे हुए थे। पहले तो आसपास फैक्ट्री वर्करों ने खुद मलबा हटाकर घायलों को निकालना शुरू किया।

जानी नुकसान की सूचना नहीं : सूचना के बाद पुलिस टीमें, एनडीआरएफ और नगर निगम टीम मौके पर पहुंची। जिसके बाद वर्करों को बाहर निकलने का कार्य शुरू हुआ। शाम तक करीब 6 वर्कर मलवे के नीचे दबे होने की बात कही जा रही थी। फिलहाल किसी भी जानी नुकसान की सूचना नहीं है।

एक को निकाला बाहर, छह मजदूर दबे : लुधियाना के डीसी जितेंद्र जोरवाल ने कहा कि फोकल प्वाइंट आठ में घटना घटी है। जिला प्रशासन ने एनडीआरएफ से संपर्क किया है। एनडीआरएफ की एक टीम पहुंच चुकी है और दूसरी टीम जल्द पहुंच रही है। फैक्ट्री मालिक व सुपरवाइजर के अनुसार, सुबह 29 लोग काम कर रहे थे। इसमें से सात अंदर फंस गए। एक मजदूर को सकुशल बाहर निकाल लिया गया है। छह अंदर दबे हैं। अभी तक किसी की मौत की सूचना नहीं 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।

स्कूल बस ने 3 साल की बच्ची को कुचला, मौके पर मौत, घटना CCTV में कैद

जालंधर (अंशु कपूर) : हरियाणा के सोनीपत में एक मासूम बच्ची को स्कूल बस ने कुचल दिया। इस दुर्घटना में बच्ची की मौत हो गई। मृतक मासूम बच्ची की पहचान प्रांजल के रूप में हुई है।

बताया जा रहा है कि मृतक मासूम अपने भाई को स्कूल बस में छोड़ने के लिए आई थी और इसी दौरान हादसे का शिकार हो गई। । यह घटना पास लगे CCTV कैमरे में कैद हो गई। परिजनों ने ड्राइवर पर आरोप लगाया है कि उसकी लापरवाही ने मासूम की जान ले ली। फिलहाल पुलिस ने परिजनों की शिकायत पर मामला दर्ज किया है, और जांच में जुट गई है। ड्राइवर ने मौके से भागने की कोशिश की थी, लेकिन लोगों ने पकड़कर उसे पुलिस को सौंप दिया।

दादी के पीछे-पीछे चली गई थी बच्ची

बच्ची के पिता प्रदीप कुमार ने बताया है कि उनकी 2 बेटियां थीं। बड़ी बेटी प्रांजल थी, जो 3 साल की थी। वहीं, दूसरी बच्ची अभी तीन महीने की है। शुक्रवार को प्रांजल की दादी अपने पोते विहान को स्कूल बस में बैठाने गली से बाहर सड़क पर गई थीं।

जब विहान को लेकर दादी निकलीं तो प्रांजल भी खेलती हुई दादी के पीछे बाहर निकल गई। दादी ने थोड़ी देर सड़क पर खड़े होकर स्कूल बस का इंतजार किया। तब तक प्रांजल रोड के दूसरी ओर ही खड़ी रही।

डॉक्टरों ने किया मृत घोषित : जब स्कूल बस आई तो विहान को उसकी दादी ने बस में चढ़ा दिया तो प्रांजल भी रोड की दूसरी ओर से बस की ओर आ गई। इस दौरान यह हादसा हो गया।

एक्सीडेंट होते ही मौके पर लोग जमा हो गए। उन्होंने घायल प्रांजल को उठाया और एक निजी अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

अबोहर में दर्दनाक हादसा, दो बाइकों की टक्कर में 5 स्टूडेंट गंभीर रूप से घायल

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब में फाजिल्का में हनुमानगढ़ रोड पर आज सुबह बड़ा हादसा हो गया। इस हादसे में दो अलग-अलग स्कूलों के स्टूडेंट्स की बाइकें आपस में टकरा गईं। दुर्घटना में पांच स्टूडेंट्स गंभीर रूप से घायल हो गए। जिसके बाद राहगीरों ने एम्बुलेंस को सूचना दी और घायल स्टूडेंट्स को अस्पताल ले जाया गया।

5 स्टूडेंट गंभीर रूप से घायल

यह हादसा हनुमानगढ़ रोड के ओवरब्रिज पर हुआ। दोनों मोटरसाइकिलों की टक्कर इतनी तेज गति से हुई कि वाहनों के टायर उड़ गए। सभी स्टूडेंट्स भी सड़क पर गिर पड़े। राहगीरों ने तुरंत एम्बुलेंस को सूचना दी। घायल स्टूडेंट्स को सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया है। डॉक्टरों के अनुसार सभी स्टूडेंट्स के सिर और पैरों में गंभीर चोटें आई हैं।

'फायर विभाग में अब लड़कियों की होगी भर्ती', महिला दिवस पर CM मान का बड़ा एलान

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर कहा कि महिलाओं ने हर क्षेत्र में मुकाम हासिल किया है। जिनके घर बेटियां होती हैं, वह लोग हमेशा यही कहते हैं कि वह लड़की वाले हैं, इससे हमें ऊपर उठना होगा।

उन्होंने कहा कि हम लोगों को यह भी कलंक लगा हुआ है कि हम बेटियों को पैदा होने से पहले ही मार देते हैं, लेकिन यह पता नहीं होता कि किस बेटी ने क्या नाम कमाना है। इस सोच को बदलने की जरूरत है और यह सिर्फ आपलोग ही कर सकते हैं। खास तौर पर लड़कियों को अपने मुकाम हासिल करके यह सब करना होगा।

खेल में भी आगे बढ़ रही हैं लड़कियां

महिलाओं के बिना समाज की कल्पना नहीं की जा सकती। शनिवार को खालसा कालेज में महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि लड़कियां आज खेल में भी आगे है। कई लड़कियां तो महिला क्रिकेट टीम की अगुआई भी कर रही हैं।

इस दौरान उन्होंने ऐलान किया कि जल्द ही फायर विभाग में लड़कियों की भर्ती की जाएगी। इस विभाग में पहले लड़कों को ही भर्ती किया जाता था और शर्तें भी सिर्फ लड़कों के हक में रखी गई थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। पंजाब विधानसभा में पास करवाकर इन नियमों में बदलाव कर दिया गया है।

देश का पहला राज्य बना पंजाब

पहले फिजिकल टेस्ट के लिए लड़के व लड़कियों को 60 किलो का भार उठाकर भागना होता था। लेकिन अब लड़कियों के लिए 40 किलो कर दिया गया है। इसके अलावा लड़कियों के लिए लंबाई पांच फुट सात इंच होती थी, लेकिन अब पांच फुट तीन की लंबाई कर दी गई है। पंजाब पुलिस में भी यही लंबाई रखी गई है।

उन्होंने कहा कि पंजाब देश का पहला राज्य होगा, जिसमें लड़कियों की भर्ती होगी। उन्होंने कहा कि किसी अन्य राज्य में इस विभाग में लड़कियां नहीं हैं। क्योंकि कानून ही ऐसे बनाए गए थे, जो लड़कियों के हक में नहीं थे।

अपने विचारों को करें आजाद

उन्होंने कहा कि आज तक जो भी राजनीतिक लोग आए वह सिर्फ अपने घर भरने में ही लग गए। अधिकारियों को भी शह मिलती रही। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार ने कई बदलाव किए हैं। हजारों युवाओं को नौकरियां दी गईं। उन्होंने कहा कि अभी भी कई पार्टियों में ऐसे नेता हैं, जिनकी उम्र 92 से भी अधिक हो गई है, लेकिन वह लोग अब भी एक मौका मांग रहे हैं।

उन्होंने उन लोगों को सलाह दी है कि वह घर बैठ जाएं और युवाओं को आगे आने का मौका दिया जाए। उन्होंने खास तौर पर लड़कियों को कहा कि उनके बिना अगर घर नहीं चल सकते तो उनके बिना देश भी नहीं चल सकता। वह आगे आएं और नेताओं से सवाल पूछे और अपने विचारों को आजाद करें।

उन्होंने उन्हें फेसबुक, इंस्टाग्राम आदि से दूर रहने की भी अपील की। अगर इनका इस्तेमाल करना है तो अच्छे के लिए करें।

हर समस्या का हल, किसान आंदोलन को लेकर क्या बोले गवर्नर गुलाब चंद कटारिया

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया ने कहा कि संवाद से ही पंजाब की हर समस्या का समाधान हो सकता है, चाहे मुद्दा किसानों का हो, नशे का या फिर अवसादग्रस्त युवाओं का।

कटारिया ने कहा कि नशा पंजाब को खोखला बना रहा है। राज्य सरकार और कानून अपना काम कर रहे हैं, लेकिन इनका समाधान सरकारें या प्रशासन अकेले नहीं कर सकते।

राज्यपाल कटारिया एसजीपीसी द्वारा संचालित श्री गुरु ग्रंथ साहिब वर्ल्ड यूनिवर्सिटी के दीक्षा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में पंजाब की ज्वलंत समस्याओं पर बोल रहे थे। राज्यपाल ने कहा कि संविधान से मिली अभिव्यक्ति की आजादी का इस्तेमाल बेहतर समाज के निर्माण के लिए होना चाहिए।

किसी एक वर्ग की आजादी दूसरे के लिए परेशानी का सबब नहीं होनी चाहिए। इसके लिए उन्होंने संवाद की अहमियत पर बल दिया और दोनों पक्षों से सही को स्वीकारने का जज्बा रखने की अपील की।

पंजाब को आत्मविश्वास की जरूरत : राज्यपाल ने अवसादग्रस्त युवाओं द्वारा आत्महत्या करने और नशे के जाल में फंसने पर चिंता जताई। उन्होंने इतिहास का हवाला देते हुए कहा कि 1965 के भारत-पाक युद्ध के समय पंजाब ने देश के लिए अन्न का उत्पादन किया और विदेश भी भेजा।

पंजाब को आज उसी आत्मविश्वास की जरूरत है, ताकि वह फिर से अपनी आन-बान-शान को हासिल कर सके। दीक्षा समारोह के बाद राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया ऐतिहासिक गुरुद्वारा श्री ज्योति स्वरूप में नतमस्तक होने पहुंचे।

डीसी की गैर मौजूदगी की रही चर्चा शनिवार को राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया दोपहर 12 बजकर 13 मिनट पर बाबा बंदा सिंह बहादुर इंजीनियरिंग कालेज पहुंचे। एसएसपी शुभम अग्रवाल अपनी पूरी टीम के साथ मौजूद थे, लेकिन डीसी उपस्थित नहीं थीं।

प्रशासन की तरफ से एसडीएम फतेहगढ़ साहिब ने उनका स्वागत किया। राज्यपाल की आगवानी के दौरान डीसी की गैरमौजूदगी चर्चा का विषय रही।

विश्वविद्यालय के स्टूडेंट्स को डिग्रियां बांटी

पंजाब के गवर्नर गुलाब चंद कटारिया आज फतेहगढ़ साहिब में शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की तरफ से चलाई जा रही श्री गुरु ग्रंथ साहिब विश्वविद्यालय में पहुंचे। उन्होंने विश्वविद्यालय के स्टूडेंट्स को डिग्रियां बांटी।

अपने संबोधन में गवर्नर ने कहा कि पंजाब में नशा और बेरोजगारी सबसे बड़ी समस्या है। इनका समाधान सरकार या प्रशासन अकेले नहीं कर सकता। लोगों को एकजुट होने की जरूरत है।

गवर्नर कटारिया ने कहा कि नशा पंजाब को खोखला बना रहा है। हालांकि, सरकार और कानून अपना काम कर रहे हैं। बहुत सारे नशा तस्कर पकड़े जा चुके हैं। रोजाना पकड़े भी जा रहे हैं।

किसान आंदोलन को लेकर गवर्नर ने कहा कि हर समस्या का हल है। टेबल पर बैठकर बात करनी चाहिए। चाहे जितनी बार मर्जी बैठ जाएं। दोनों पक्षों को चाहिए कि जो सही है उसे स्वीकार करने की इच्छा रखें। समस्या हल हो जाएगी।

America में सड़क हादसे में पंजाबी युवक की मौत, परिवार में पसरा मातम

जालंधर (पवन कश्यप) : विदेश में पंजाबियों की मौत की खबरें आए दिन किसी न किसी वजह से सामने आती रहती हैं। वहीं अब ताजा मामला अमेरिका से सामने आया है। यहा एक पंजाबी युवक की सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। मृतक की पहचान 38 साल के रवि सेखों (38) पुत्र झलमन सिंह के रूप में हुई है।

परिवार में पसरा मातम : जानकारी के अनुसार रवि सेखों उर्फ प्रभजोत सिंह रोजगार के लिए विदेश गया था, लेकिन अचानक सड़क दुर्घटना में उसकी मौत हो गई। बेटे की मौत की खबर सुनते ही परिवार का रो-रोकर बुरा हाल हुआ है। साथ ही गांव में भी शोक की लहर दौड़ गई।

3 लाख राशन कार्ड धारकों को झटका, इन लोगों को नहीं मिल सकेगा फ्री में गेहूं-चावल

जालंधर (पवन कश्यप) : उत्तर प्रदेश के इटावा जिले में लगभग तीन लाख राशन कार्ड धारकों के मुफ्त राशन पर संकट मंडरा रहा है। इलेक्ट्रॉनिक नो योर कस्टमर (ई-केवाईसी) प्रक्रिया पूरी न होने के कारण इन उपभोक्ताओं को सरकार की मुफ्त राशन योजना से वंचित होना पड़ सकता है।

राज्य सरकार द्वारा पात्र गृहस्थी राशन कार्ड धारकों को प्रति यूनिट प्रतिमाह 5 किलो अनाज मुफ्त में दिया जा रहा है। इटावा जिले में वर्तमान में 11 लाख 76 हजार 714 उपभोक्ता इस योजना के तहत राशन प्राप्त कर रहे हैं, जो 2 लाख 90 हजार 558 राशन कार्डों पर पंजीकृत हैं। हालांकि, जिला पूर्ति विभाग के अनुसार, इनमें से 3 लाख 1 हजार 673 उपभोक्ताओं ने अभी तक अपनी ई-केवाईसी प्रक्रिया पूरी नहीं की है।

इटावा की जिला पूर्ति अधिकारी सीमा त्रिपाठी ने शुक्रवार को जानकारी देते हुए बताया कि ई-केवाईसी प्रक्रिया लगातार जारी है और अपात्र पाए जाने वाले राशन कार्ड धारकों के कार्ड निरस्त किए जा रहे हैं।

पंजाब में नशे के खात्मे के लिए 'जंग' जारी, पुलिस ने तस्कर के घर पर चलाया बुलडोजर

जालंधर (हर्ष शर्मा) : राज्य के सीएम भगवंत मान और डीआईजी के आदेशों पर नशा तस्करो की संपत्ति को जब्त करने और उनके द्वारा अवैध रुपये से बनाए मकानों को तोड़नें के अभियान चलाया गया।

इसके तहत आज अबोहर के सीडफार्म में भी जिले के एसएसपी के नेतृत्व में पुलिस टीम ने अभियान चलाते हुए एक नशा तस्कर परिवार के मकान को बुलडोजर से तहस-नहस कर दिया। उक्त परिवार का मुखिया और उसका बेटा पहले से ही नशा तस्करी के मामले में जेल में बंद है।

जानकारी के अनुसार जिले के एसएसपी वरिन्द्र सिंह बराड़ के आदेशों पर पुलिस बल आज सीडफार्म में बुलडोजर लेकर पहुंचा और गांव की पंचायत के समक्ष ही गांव के नशा तस्कर बोहड सिंह जिस पर 21 मुकदमे नशे के दर्ज है और वह तथा उसका बेटा नशा तस्करी में जेल में बंद है उनके मकान को बुलडोजर से तोड़ दिया गया।

लंबे समय से चिट्टा का नशा करता था परिवार : इस मौके पर एसएसपी ने बताया कि यह परिवार पिछले लंबे समय से चिट्टे का नशा करता था और परिवार के लोग नशा बेचने के साथ-साथ खुद भी नशा करते थे। मकान को तोड़ने से पहले परिवार की महिलाओं को बाहर निकालकर उनके घर का जरूरी सामान भी बाहर निकलवा दिया गया।

नशा छोड़े या फिर शहर छोड़ जाए : एसएसपी ने कहा कि नशा तस्करों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा इसलिए जो भी लोग लंबे समय से नशा तस्करी से जुड़े हैं वे या तो नशा छोड़ दे या फिर यह शहर छोड़ जाए वरना उनके मकानों पर भी बुलडोजर चलाया जाएगा।

इस मौके पर गांव के सरपंच व पंचायत सदस्यों ने पुलिस की कार्रवाई को सराहनीय बताते हुए कहा कि यहां के युवा बड़ी संख्या में नशे की गिरफ्त में आ चुके हैं उन्हें नशे की गर्त से निकालने के लिए नशा मुक्ति केन्द्रों में भेजा जाए।

इससे पहले भी कई जगहों पर बुलडोजर एक्शन के तहत कई तस्करों के घर गिराये जा चुके हैं। कुछ दिन पहले पटियाला में एक महिला तस्कर के घर को गिरा दिया गया था। इस महिला के खिलाफ पिछले 10 सालों के दौरान नशा तस्करी के 10 मामले दर्ज किए गए थे।

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

आप के तीन दर्जन विधायक दुबई पहुंचे,

क्या पंजाब में डोलने जा रहा है भगवंत मान का सिंहासन?

जालंधर(अंशु कपूर) : अब दिल्ली हार का गम आम आदमी पार्टी भूल नहीं पाई थी कि पंजाब में भी आम आदमी पार्टी को तगड़ा झटका लगने जा रहा है। दिल्ली में जहां आप का सिंहासन भाजपा ने हिलाया, तो अब पंजाब में आप के साथ बड़ा खेल कांग्रेस करने जा रही है। चर्चा है कि पंजाब आप के तीन दर्जन विधायक दुबई पहुंच चुके हैं। ये सभी गए तो हैं भारत और न्यूजीलैंड का फाइनल मैच देखने, मगर वहां खेल कुछ और ही चल रहा है।

कांग्रेस के नवजोत सिंह सिद्धू बतौर कॉमेंटेटर पहले ही दुबई में मौजूद हैं। बताया जाता है कि क्रिकेट मैच के बहाने दुबई में पंजाब की सियासी पिच तैयार की जा रही है।

इसकी पटकथा काफी दिन पहले ही लिखी जा चुकी थी। कांग्रेस के नेता प्रताप सिंह बाजवा पहले ही दावा कर चुके हैं कि आप के 35 विधायक उनके संपर्क में हैं। बताया जाता है कि भगवंत मान और केजरीवाल की कार्यशैली से ये सभी विधायक नाराज़ चल रहे हैं।

अब तीन दर्जन आप विधायकों के दुबई पहुंचने की चर्चा ने पंजाब की सियासत में भूचाल ला दिया है। सियासी हलकों में चर्चा है कि दिल्ली में मिली करारी हार के बाद पंजाब में भी आम आदमी पार्टी का सिंहासन डोलने वाला है और बड़ा खेला होने जा रहा है।

पंजाब की सत्ताधारी आम आदमी पार्टी के करीब तीन दर्जन विधायक दुबई में एकाएक क्रिकेट मैच का आनंद लेने गए, या टॉस जीतकर नई सियासी पार्टी की शुरुआत की रणनीति बना रहे हैं? चर्चाओं में बताया जा रहा है कि आप विधायक दुबई पहुंचे हैं और यहीं पर कांग्रेस के दिग्गज नेताओं के साथ इनकी बैठक होने वाली है। कहा जा रहा है कि ये विधायक कांग्रेस का हाथ भी थाम सकते हैं। अगर ऐसा होता है, तो पंजाब की सियासत में बड़ा भूचाल आ सकता है।

पंजाब के सेहतमंत्री बलबीर सिंह पर टूटा दुखों का पहाड़, माता का हुआ निधन

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब के सेहत मंत्री बलबीर सिंह को गहरा सदमा लगा है। मंत्री बलबीर सिंह की मां दलजीत कौर का 92 साल की उम्र में निधन हो गया है। खुद उन्होंने इसकी जानकारी सोशल मीडिया पोस्ट शेयर करके दी है। उनकी मां का अंतिम संस्कार आज किया जाएगा। बलबीर सिंह ने एक्स पर पोस्ट शेयर करते हुए लिखा कि मुझे यह बताते हुए बेहद दुख महसूस हो रहा है कि मेरी माता जी ने अब इस संसार को अलविदा कह दिया है और वह गुरु के चरणों में बिराज गई हैं। उनका अंतिम संस्कार गांव भौरा (बंगा-गढ़शंकर रोड) जिला शहीद भगत सिंह नगर में किया जाएगा। बलबीर सिंह की माता का निधन के बाद राजनीति और मंत्रियों में शोक की लहर दौड़ गई है। सीएम मान समेत कई नेताओं ने परिवार से अपनी संवेदानाएं प्रकट की हैं और उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की है।

पंजाबी सिंगर सुनंदा शर्मा के साथ धोखाधड़ी, पोस्ट शेयर कर फैंस से की अपील

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाबी सिंगर सुनंदा शर्मा के साथ धोखाधड़ी हुई है। उन्होंने आरोप लगाया कि कुछ थर्ड पार्टी कंपनियां उनके नाम का इस्तेमाल करके फेक बिजनेस राइट्स बेच रहे हैं और लोगों को गुमराह कर फ्रॉड कर रहे हैं। उन्होंने इसे लेकर सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर किया है और कानूनी कार्रवाई की चेतवानी भी जारी की।

सुनंदा शर्मा ने पोस्ट में लिखा कि मैं सभी बिजनेस पार्टनर्स और सभी अपने फैंस को बताना चाहती हूं कि कुछ व्यक्ति और संस्थाएं मेरे बिजनेस कॉन्ट्रैक्ट्स पर विशेष अधिकार होने का झूठा दावा कर रही हैं। ये दावे पूरी तरह झूठे, धोखाधड़ी वाले, अनधिकृत और कानूनी रूप से निराधार हैं।

मैं एक आजाद कलाकार

उन्होंने पोस्ट में आगे लिखा कि मैं एक आजाद कलाकार हूं और मैंने किसी भी व्यक्ति या संस्था को अपने प्रोफेशनल असाइनमेंट, परफॉर्मेंसेज और कोलेबोरेशन पर विशेष अधिकार नहीं दिए हैं। मैं अनधिकृत व्यक्तियों या संस्थाओं के माध्यम से किए गए किसी भी लेन-देन के लिए जिम्मेदार नहीं रहूंगी।

IMPORTANT NOTICE

This is to inform the public, business associates, and all concerned parties that certain individuals/entities are falsely claiming to have exclusive rights over my professional engagements and misleading third parties into believing that I am contractually bound to them. These claims are completely **false, fraudulent, unauthorized, and legally baseless**.

I wish to clarify that **I am an independent artist** and I have **not** granted any individual or entity exclusive rights over my professional assignments, performances, or collaborations. **Any person, company, or organization engaging with such individuals/entities is doing so at their own risk and peril.** I shall not be responsible for any dealings undertaken through unauthorized persons or entities.

Further, I request anyone who has been approached by such individuals/entities or has any information regarding such misrepresentation to **immediately report the same to me at the below mentioned email address**. Legal action will be taken against anyone found misrepresenting their association with me or attempting to interfere with my professional engagements.

For any business inquiries, work assignments, or professional engagements concerning me, I urge all interested parties to contact me directly, at the below mentioned email address.

Name: Sunanda Sharma
Email: team@sunandasharmamusic.com
Mobile: +91- 91156 35379
Date: 07-March-2025

फैंस से की अपील

सुनंदा ने फैंस से अपील करते हुए लिखा कि ऐसे व्यक्तियों या संस्थाओं ने संपर्क किया है या जिनके पास इस तरह के गलत बयानों के बारे में कोई जानकारी है। वे तुरंत ई-मेल और फोन नंबर पर मेरी टीम से संपर्क कर सकते हैं। हमें इस बारे में जरूर सूचित किया जाए।

जालंधर में मुंबई पुलिस की रेड, 15 लाख की अंगूठी चुराने वाला को किया अरेस्ट

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर के गोराया में आज मुंबई की पुलिस ने की। इस रेड के दौरान पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर अपने साथ मुंबई ले गई। मुंबई पुलिस के साथ जालंधर पुलिस भी उनके साथ रही। आरोपी ने मुंबई में एक व्यक्ति के घर से 15 लाख रुपए की हीरे की अंगूठी चोरी करने के मामले में अरेस्ट किया है।

घर पहुंचकर चुराई अंगूठी : घटना के बारे में पीड़ित युवराज तूर ने बताया कि पिछले कुछ दिनों से उसकी पत्नी बीमार थी और मुंबई के अस्पताल में ईलाज चल रहा था।

इस दौरान अट्टा गांव का सतिंदर सिंह उर्फ सत्ती उनसे मिलने आया। मिलने के बाद वह हमारे घर आया और उसने मौका पाकर वहां से हीरे की अंगूठी चुरा ली।

सीसीटीवी से हुआ घटना का खुलासा : घटना का खुलासा उस समय हुआ जब सीसीटीवी फुटेज खंगाला गया। जिसमें सतिंदर अंगूठी चुराते हुए दिखाई दे रहा था। पीड़ित ने तुरंत इसकी शिकायत मुंबई पुलिस को दी और केस दर्ज करवाया। जिसके बाद मुंबई पुलिस ने गोराया में गिरफ्तार कर उसे अपने साथ ले गई।

सीरिया में 340 से अधिक अल्पसंख्यकों की हत्या, हजारों लोग घर छोड़कर भागे; क्यों दमन कर रही सरकार?

जालंधर(अंशु कपूर) : सीरियाई सुरक्षा बलों और संबद्ध बंदूकधारियों ने गुरुवार से तटीय क्षेत्र में रहने वाले अलावी अल्पसंख्यक समुदाय की महिलाओं और बच्चों सहित 340 से अधिक लोगों की हत्या कर दी है। यह जानकारी एक प्रमुख युद्ध निगरानी संस्था के प्रमुख ने दी है। सीरियन ऑब्जर्वेटरी फॉर ह्यूमन राइट्स के रामी अब्दुलरहमान ने कहा कि सीरिया के अलावी गढ़ में जाबलेह, बनियास और आसपास के इलाकों में व्यापक हत्याएं 13 साल पुराने गृहयुद्ध में वर्षों की सबसे भीषण हिंसा है।

सुरक्षा बलों के कई जवान मारे गए

नए सत्तारूढ़ प्राधिकार ने पूर्व सीरियाई राष्ट्रपति बशर अल-असद की सरकार के समर्थकों द्वारा किए जा रहे नए विद्रोह को कुचलने के लिए कार्रवाई कर रहे हैं। एक सीरियाई सुरक्षा अधिकारी ने बताया कि भीषण संघर्ष में सुरक्षा बलों के कई जवान मारे गए हैं।

अधिकारियों ने ऑपरेशन के दौरान उल्लंघन की बात स्वीकार की है। बड़े पैमाने इस कथित हिंसा ने सत्ता में आई नई सरकार की शासन की क्षमता पर प्रश्नचिह्न लगा दिया है। इसमें एक गांव में दर्जनों अलावी लोगों को फांसी देने की खबरें शामिल हैं।

अंतरिम राष्ट्रपति ने दमन का किया समर्थन : सीरिया के अंतरिम राष्ट्रपति अहमद शरा ने शुक्रवार देर रात दमन का समर्थन करते हुए कहा था कि सुरक्षा बलों को किसी को भी प्रतिक्रिया में अतिशयोक्ति करने की अनुमति नहीं देनी चाहिए क्योंकि जो चीज हमें दुश्मन से अलग करती है, वह हमारे मूल्यों के प्रति हमारी प्रतिबद्धता है। उन्होंने कहा कि हम जब अपनी नैतिकता छोड़ देते हैं, तो हम और हमारा दुश्मन एक ही पक्ष में खड़े हो जाते हैं। नागरिकों और बंदियों के साथ बुरा व्यवहार नहीं किया जाना चाहिए। रक्षा मंत्रालय और आंतरिक सुरक्षा एजेंसी ने शनिवार को कहा कि तटीय क्षेत्र में शांति और व्यवस्था बहाल करने और नागरिकों के खिलाफ किसी भी तरह के हमले को रोकने की कोशिश कर रहे हैं। तटीय क्षेत्र के छह निवासियों ने कहा कि गुरुवार से हजारों अलावी और ईसाई जान जाने के डर से घर छोड़कर भाग गए हैं।

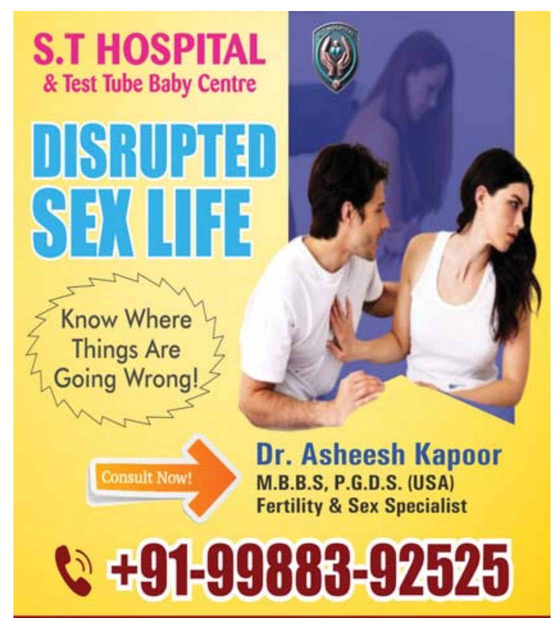
जमानत के लिए नहीं दे पाया 1.10 करोड़: टैक्स फ्रॉड मामले में जेल में काटे चार साल.. अब हाईकोर्ट ने उठाए सवाल

जालंधर(हर्ष शर्मा) : पंजाब-हरियाणा हाईकोर्ट ने टैक्स फ्रॉड से जुड़े एक मामले में आरोपी को डिफॉल्ट जमानत देने के लिए 1.10 करोड़ रुपये की शर्त को तर्क संगत न मानते हुए खारिज कर दिया है। कोर्ट ने कहा कि यह मामला आपराधिक न्याय प्रणाली की विफलता को दर्शाता है। पीठ ने कहा कि आरोपी पिछले 4 साल, 1 महीने और 20 दिनों से जेल में है, जबकि अपराध की अधिकतम सजा 5 साल है। कोर्ट ने आरोपी को 50,000 रुपये की जमानत राशि पर रिहा करने का आदेश दिया और कहा कि इस मामले में न केवल आरोपी को डिफॉल्ट जमानत का अधिकार था, बल्कि बीएनएसएस की धारा 479 के तहत भी उसे रिहा किया जाना चाहिए था। कोर्ट ने इस मामले को मुख्य न्यायाधीश के समक्ष रखने का निर्देश दिया, ताकि उचित कार्रवाई की जा सके।

लुधियाना से किया गया था गिरफ्तार

आरोपी पवन कुमार को 2021 में लुधियाना गिरफ्तार किया गया था, लेकिन अभियोजन पक्ष 60 दिनों की कानूनी अवधि के भीतर जांच पूरी कर चार्जशीट दाखिल करने में विफल रहा। इसके बाद आरोपी ने सीआरपीसी की धारा 167(2) के तहत डिफॉल्ट जमानत के लिए आवेदन किया, जिसे 15 मार्च 2021 को मंजूर कर लिया गया। हालांकि, जमानत के लिए 1.10 करोड़ रुपये की राशि और 55 लाख रुपये की बैंक गारंटी की शर्तें रखी गईं। आरोपी शर्त को पूरा नहीं कर सका और 4 साल तक जेल में रहा।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की निष्क्रियता पर सवाल : कोर्ट ने जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की निष्क्रियता पर भी सवाल उठाया और कहा कि उसने आरोपी की रिहाई में कोई मदद नहीं की। कोर्ट ने कहा कि आरोपी के खिलाफ अब तक आरोप तय नहीं हुए हैं और उसे बिना सुनवाई के दंडित किया जा रहा है।



मुंगेर में बेपटरी हुई मालगाड़ी

कारखाना की दीवार तोड़ लटके 2 डिब्बे

जालंधर (पवन कश्यप) : रेल इंजन कारखाना जमालपुर में शनिवार की शाम शंटिंग के दौरान 22 डिब्बे वाले मालगाड़ी का दो डिब्बा बेपटरी होकर सुरक्षा दीवार को ध्वस्त कर दिया।

गनीमत यह रही कि एक डिब्बा दीवार के बाहर लटक गया और दूसरा दीवार में फंस गया। दीवार तोड़कर डिब्बा बाहर गिरता तो जहांगीरा बस्ती में कई लोग चपेट में आ जाते, लेकिन एक बड़ा हादसा बाल-बाल होने से टल गया। घटना के बाद वहां अफरातफरी मच गई। मुख्य कारखाना प्रबंधक विनय प्रसाद वर्णवाल घटनास्थल पर पहुंचे। उन्होंने मामले की जांच कराकर दोषियों पर कार्रवाई करने का निर्देश दिया। दरअसल, शाम साढ़े छह बजे कारखाना के अंदर बने न्यू लाइन पर बाक्स एनएचएल (मालगाड़ी डिब्बे का मॉडल) 22 डिब्बा शंटिंग के लिए जा रहा था।

इसी बीच रेलवे ट्रैक से दो डिब्बा उतर गया और सुरक्षा दीवार को तोड़कर एक डिब्बा जहांगीर बस्ती (चहारदीवारी के बाहर) तरफ सड़क किनारे लटक गया और दूसरा दीवार में फंस गया।

डेढ़ माह में दूसरी घटना, उठ रहे सवाल

डेढ़ माह के अंदर कारखाना के अंदर मालगाड़ी के डिरेल की दूसरी घटना है। लगातार हो रही घटना से संरक्षा और सुरक्षा पर सवाल खड़े हो रहे हैं। बीते 23 जनवरी को भी को शंटिंग के दौरान सुरक्षा दीवार तोड़कर एक डिब्बा जमालपुर-किऊल रेल खंड के अप ट्रैक पर गिर गया था। इस दौरान दो घंटे तक ट्रेनों का परिचालन बाधित रहा था। इधर, तीन मार्च की शाम हुई घटना के बाद आरपीएफ के सहायक सुरक्षा आयुक्त हीरा सिंह सहित कारखाना के तमाम अधिकारी पहुंच कर मामले की जांच में जुट गए हैं।

ट्रेन से कटकर अज्ञात व्यक्ति की मौत : वहीं, दूसरी ओर रोहतास के डीडीयू-गया रेलखंड पर खुर्माबाद स्टेशन के पास मालगाड़ी ट्रेन की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत हो गई।

स्टेशन के अधिकारियों से मिले मेमो के आधार पर सासाराम जीआरपी थाना ने शव को घटना स्थल से बरामद कर लिया है। थानाध्यक्ष विक्रकांत सिंह के अनुसार शव को डीएफसीसी लाइन से बरामद किया गया है। बरामद किया गया शव पुरुष का बताया जा रहा है। जिसकी उम्र लगभग 60 वर्ष के आसपास है। शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेजा गया है।

जालंधर, रविवार 09 मार्च 2025
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

बेबी प्लान कर रही हैं तो इन योगासनों से शरीर को गर्भावस्था के लिए करें तैयार

महिला के जीवन के लिए गर्भावस्था महत्वपूर्ण चरण होता है, जिसके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार रहना जरूरी है। अगर आप बेबी प्लान कर रही हैं, तो कुछ योगासन आपकी प्रजनन क्षमता बढ़ाने और शरीर को गर्भावस्था के लिए तैयार करने में मदद कर सकते हैं।

ये योगासन न केवल शरीर को मजबूत बनाते हैं, बल्कि हार्मोन बैलेंस करने, ब्लड सर्कुलेशन सुधारने और तनाव कम करने में भी सहायक होते हैं।

इन योगासनों को अपने डेली रूटीन में शामिल करने से न केवल गर्भधारण की संभावना बढ़ाती है बल्कि शरीर को गर्भावस्था के लिए तैयार करने में भी मदद मिलती है। इस लेख में योगासनों के बारे में बताया जा रहा है जो स्त्रियों के शरीर को गर्भ धारण करने में मदद करती है।

धनुरासन

- इस आसन के अभ्यास हार्मोन को संतुलित करता है।
- पेल्विक एरिया और गर्भाशय को मजबूत बनाता है।
- तनाव कम करके मूड को बेहतर करता है।

कैसे करें अभ्यास

- स्टेप 1- पेट के बल लेटें और पैरों को मोड़ें।
- स्टेप 2- हाथों से टखनों को पकड़ें और शरीर को खींचें।
- स्टेप 3- कुछ सेकंड होल्ड करें और फिर छोड़ दें।

सेतुबंधासन

- हार्मोनल संतुलन बनाए रखता है।
- प्रजनन अंगों को मजबूती देता है।
- पीठ और कमर के दर्द को कम करता है।

कैसे करें अभ्यास

- स्टेप 1- पीठ के बल लेटें और घुटनों को मोड़ें।
- स्टेप 2- हथेलियां जमीन पर रखकर धीरे-धीरे हिप्स को ऊपर उठाएं।
- स्टेप 3- कुछ सेकंड होल्ड करें और वापस सामान्य स्थिति में आएं।

बालासन

- पीठ और पेल्विस की मांसपेशियों को रिलैक्स करता है।
- मानसिक शांति देता है और चिंता को कम करता है।
- गर्भधारण के लिए शरीर को तैयार करता है।

अभ्यास कैसे करें?

- स्टेप 1- घुटनों के बल बैठें और आगे की ओर झुकें।
- स्टेप 2- हाथों को आगे की ओर फैलाकर सिर को नीचे करें।
- स्टेप 3- इसे 1-2 मिनट तक करें।

नोट : यह लेख योग गुरु के सुझावों के आधार पर तैयार किया गया है। आसन की सही स्थिति के बारे में जानने के लिए किसी विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

होली की मस्ती के बाद शरीर को करें रीसेट, इन तरीकों से बॉडी को तुरंत करें डिटॉक्स

होली का त्योहार रंगों, मिठाइयों और ढेर सारी मस्ती से भरपूर होता है, लेकिन इसके बाद शरीर को डिटॉक्स करना बेहद जरूरी हो जाता है। तला-भुना खाना, मीठी गुजिया, ठंडाई और रंगों में मौजूद केमिकल्स आपके शरीर में टॉक्सिन बढ़ा सकते हैं, जिससे सुस्ती, अपच और थकान महसूस हो सकती है। अगर आप भी होली के बाद खुद को हल्का और एनर्जेटिक महसूस करना चाहते हैं, तो इन सिंपल और असरदार तरीकों को अपनाएं-

सुबह की शुरुआत डिटॉक्स ड्रिंक से करें : सुबह-सुबह हल्के गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पिएं। यह सिर्फ एक रिफ्रेशिंग ड्रिंक नहीं है, बल्कि आपकी बॉडी के अंदर से सफाई करने का नेचुरल तरीका है। यह पाचन को दुरुस्त करता है और शरीर से हानिकारक टॉक्सिन बाहर निकालता है।

खूब पानी पिएं, खुद को हाइड्रेट रखें : होली के दौरान ठंडाई, शराब और जंक फूड की ओवरडोज से शरीर डिहाइड्रेट हो सकता है। इस कमी को पूरा करने के लिए दिनभर पानी, नारियल पानी, हर्बल टी और डिटॉक्स वॉटर लें। इससे आपका सिस्टम क्लीन रहेगा और आप तरोताजा महसूस करेंगे।

हल्का और पौष्टिक भोजन अपनाएं भारी, तला-भुना और मसालेदार खाने के बजाय हेल्दी और हल्का खाना खाएं। उबली हुई सब्जियां, ताजे फल, सूप और सलाद आपकी बॉडी को डिटॉक्स करने में मदद करेंगे और पाचन को बेहतर बनाएंगे।

ग्रीन टी और हर्बल ड्रिंक्स का करें सेवन : अगर आपको चाय पसंद है, तो अब समय आ गया है कि आप ग्रीन टी, तुलसी टी और अदरक वाली चाय को अपनी रूटीन में शामिल करें। ये ड्रिंक्स आपके शरीर को अंदर से साफ करने के साथ-साथ इम्यूनिटी भी बूस्ट करेंगी।

एक्सरसाइज और योग से करें डिटॉक्स : थोड़ी-सी एक्सरसाइज, वॉकिंग या योग करने से शरीर में जमे टॉक्सिन बाहर निकलते हैं।

यह ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने के साथ-साथ मेटाबॉलिजम को भी तेज करता है। हल्की स्ट्रेचिंग, ब्रीदिंग एक्सरसाइज या सूर्योदय के समय वॉक पर जाना बेस्ट ऑप्शन रहेगा।

भरपूर नींद लें, खुद को रीचार्ज करें : आपका शरीर खुद को ठीक से रिपेयर कर सके, इसके लिए 7-8 घंटे की गहरी नींद बहुत जरूरी है। अच्छी नींद लेने से आपकी बॉडी की डिटॉक्स प्रक्रिया और तेज हो जाती है, जिससे आप अगले दिन फ्रेश और एक्टिव महसूस करेंगे।

30 साल में महिलाओं में आर्थराइटिस के मामले 130% बढ़े, डायबिटीज के केस भी हुए दोगुने

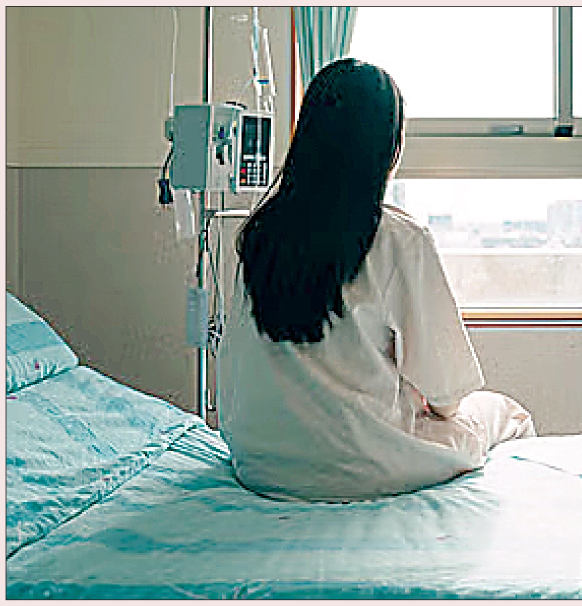
पिछले 25-30 वर्षों में वैश्विक स्तर पर कई प्रकार की गंभीर बीमारियों का जोखिम तेजी से बढ़ा है। नॉन कम्युनिकेबल डिजीज हों या संक्रामक बीमारियां, ये दोनों स्वास्थ्य क्षेत्र पर लगातार दबाव बढ़ाती जा रही हैं। आज अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस है, लैंगिक समानता, महिलाओं के अधिकार और महिलाओं के खिलाफ हिंसा और दुर्व्यवहार जैसे मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करने के उद्देश्य से ये दिन मनाया जाता है। ये दिन महिलाओं की सेहत से संबंधित चुनौतियों पर भी ध्यान देने का है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, दुनियाभर में महिलाएं हार्मोनल उतार-चढ़ाव, पोषण में कमी और लाइफस्टाइल से संबंधित समस्याओं के कारण कई प्रकार की क्रोनिक बीमारियों का शिकार होती जा रही हैं। आर्थराइटिस हो या डायबिटीज, एनीमिया हो या मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं, महिलाओं में इन सभी विकारों की दर को बढ़ते हुए देखा गया है।

आने वाले वर्षों में इन समस्याओं की दर और भी बढ़ने की आशंका जताई जा रही है जिसको ध्यान में रखते हुए कम उम्र से ही कुछ सावधानियां जरूर बरतें। महिलाओं की सेहत से पूरे परिवार का सेहत जुड़ा हुआ होता है इसलिए इस विषय पर गंभीरता से ध्यान देना और भी जरूरी हो जाता है।

आर्थराइटिस बढ़ा रही है जीवन की चुनौतियां : महिलाओं पर पूरे परिवार की जिम्मेदारी होती है। हालांकि जिस तरह से महिलाओं में हड्डियों से संबंधित समस्याओं का खतरा बढ़ता जा रहा है, इससे दैनिक जीवन में कई जटिलताएं पैदा हो सकती हैं। आंकड़ों पर नजर डालें तो पता चलता है कि पिछले 30 वर्षों में दुनियाभर की महिलाओं में ऑस्टियोआर्थराइटिस और इसके कारण होने वाली जटिलताओं के मामले 130त्न से अधिक बढ़ गए हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण जोड़ों के बीच की कार्टिलेज धीरे-धीरे खराब होने लगती है। इससे जोड़ों में दर्द, सूजन का खतरा बढ़ जाता है।

ब्रिटिश मेडिकल जर्नल (बीएमजे) में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, मेनोपॉज की उम्र के बाद महिलाओं में ऑस्टियोआर्थराइटिस के मामले बहुत तेजी से बढ़ने लगते हैं। मेनोपॉज (अमूमन 55 की उम्र के बाद) के बाद महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर कम होने लगता है जिसे ऑस्टियोआर्थराइटिस का बड़ा कारण माना जाता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस की स्थिति दैनिक जीवन के सामान्य काम-काज, यहां तक कि चलने-उठने में भी बाधा उत्पन्न कर देती है।



महिलाओं में बढ़ीं स्वास्थ्य संबंधित चुनौतियां

30

वर्षों में दो गुने हो गए हैं डायबिटीज के मामले

130% तक महिलाओं में बढ़े आर्थराइटिस के केस

57% भारतीय महिलाएं एनीमिया की शिकार

तीन दशकों में मधुमेह के मामले भी हो गए दोगुने

आर्थराइटिस के साथ-साथ महिलाओं में डायबिटीज के मामले भी काफी तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। द लैंसेंट के अध्ययन से पता चलता है कि साल 1990 से 2022 तक, पुरुषों (1990 में 6.8% से 2022 में 14.3%) और महिलाओं (6.9% से 13.9%) दोनों में वैश्विक स्तर पर मधुमेह की दरें दोगुनी हो गई हैं। साल 1990 में जहां 198 मिलियन (19.8 करोड़) लोग इसके शिकार थे, वहीं 2022 में मधुमेह से पीड़ित वयस्कों की अनुमानित संख्या 630 करोड़ बढ़कर करीब 828 मिलियन (82.8 करोड़) हो गई है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, डायबिटीज जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है। स्टडी के अनुसार देश में 50% लोगों को अपने ब्लड शुगर लेवल की जानकारी ही नहीं होती है। अनियंत्रित डायबिटीज किडनी से लेकर आंख के लिए खतरा पैदा करती है।

महिलाओं में एनीमिया की स्थिति बढ़ा रही है गंभीर चुनौतियां

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 5 के अनुसार, भारत में 15-49 वर्ष की आयु की 57% महिलाओं में एनीमिया का खतरा रहता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में एनीमिया अधिक आम है।

महिलाएं अपनी दिनचर्या, हार्मोनल बदलाव और शरीर की संरचना के कारण कुछ बीमारियों को लेकर विशेष संवेदनशील होती हैं।

ग्रामीण और अशिक्षित महिलाओं में ये समस्या और अधिक देखी जाती है। मासिक धर्म और गर्भावस्था के दौरान आयरन की कमी, अपर्याप्त पोषण इसका प्रमुख कारण है।

एनीमिया की स्थिति प्रजनन क्षमता में कमी, गर्भावस्था में समय से पहले प्रसव, नवजात शिशु का वजन कम होने और मानसिक और शारीरिक विकास में बाधा जैसी दिक्कतें बढ़ा सकती है।

महिलाएं सेहत का कैसे रखें ध्यान?

महिला रोग विशेषज्ञ डॉ प्रतिमा अग्रहरि बताती हैं, महिलाओं के स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए, नियमित व्यायाम, पौष्टिक आहार, पर्याप्त नींद, तनाव प्रबंधन और नियमित जांच बहुत जरूरी है। आनुवांशिकता और हार्मोनल समस्याओं के कारण महिलाओं में स्वास्थ्य समस्याएं और भी तेजी से बढ़ती जा रही हैं। इसके लिए कुछ बातों पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी हो गया है।

- संतुलित आहार लें। फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और स्वस्थ वसा को प्राथमिकता दें।
- खान-पान के साथ हाइड्रेशन पर भी विशेष ध्यान दें। दिनभर में खूब पानी पिएं।
- प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों, मीठे पेय और अस्वास्थ्यकर वसा का सेवन कम से कम करें।
- सुनिश्चित करें कि आहार से आपको आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त हों। विशेष रूप से मासिक धर्म, गर्भावस्था या रजोनिवृत्ति के दौरान ये और भी जरूरी हो जाता है।
- नियमित व्यायाम भी बहुत जरूरी है। इससे डायबिटीज, ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के साथ आर्थराइटिस के जोखिमों को कम करने में मदद मिल सकती है।