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, रविवार 16 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

चौथी पास, बब्बर खालसा नेटवर्क से कनेक्शन

अमृतसर मंदिर ब्लास्ट में गिरफ्तार तीनों आरोपी कौन?

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अमृतसर के खंडवाला स्थित मंदिर में देर रात हुए ग्रेनेड हमले मामले में पुलिस को बड़ी कामयाबी मिली। पुलिस ने बिहार से तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया, जो नेपाल भागने की फिराक में थे। इन तीनों आरोपियों ने हमले के लिए ग्रेनेड और हथियारों की सप्लाई की थी। आरोपियों में कोई चौथी पास है तो कोई 10-12वीं। बब्बर खालसा नेटवर्क से कनेक्शन है। आइए जानते हैं कि अमृतसर मंदिर ब्लास्ट में गिरफ्तार तीनों आरोपी कौन हैं?

अमृतसर मंदिर ब्लास्ट मामले में पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने शनिवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस कर कहा कि मुख्यमंत्री की तरफ से नशे के खिलाफ और ऑर्गेनाइज्ड क्राइम के खिलाफ जो अभियान शुरू किया गया है, उसमें अमृतसर पुलिस को एक बहुत बड़ी सफलता मिली है। एक नार्को टेरर मॉड्यूल का पर्दाफाश किया गया है, जिसमें पुलिस ने 7 मार्च को मुकदमा दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने दो आरोपी जोबन सिंह और गुरबख्श सिंह को गिरफ्तार किया, उनके पास से हेरोइन समेत अन्य सामान बरामद हुए। जब पुलिस ने दोनों आरोपियों के कनेक्शन की जांच की तो पता चला कि खंडवाला इलाके में मुख्य तौर पर करणदीप यादव, मुकेश कुमार यादव और साजन सिंह रहते हैं।

बिहार से गिरफ्तार तीनों आरोपी कौन?

करणदीप अमृतसर का रहने वाला है और उसकी उम्र 21 साल है। वह 12वीं पास है और शटरिंग का काम करता है। उसके खिलाफ एक केस दर्ज है, जिसमें तरनतारन में दो हैंड ग्रेनेड और तीन पिस्टल बरामद हुए थे, तब से वह फरार चल रहा था और पुलिस उसकी तलाश कर रही थी। करणदीप यादव का साथी मुकेश कुमार यादव भी अमृतसर में रहता है और उसकी उम्र 20 साल है। वह 10वीं पास है और डीजे का काम करता है।

इसी तरह से साजन सिंह खंडवाला का रहने वाला है। वह चौथी पास है और POP का काम करता है। मुकेश कुमार यादव और साजन सिंह के खिलाफ कोई केस दर्ज नहीं है।

नशा व ग्रेनेड सप्लाई करता है करणदीप यादव

करणदीप यादव का बब्बर खालसा इंटरनेशनल नेटवर्क से कनेक्शन है और वह नशा व ग्रेनेड सप्लाई करने का काम करता है। तरनतारन केस में करणदीप यादव उर्फ करण भईया ने भी ग्रेनेड सप्लाई की थी। पुलिस की टीम ने तीनों आरोपियों को बिहार के मधेपुरा जिले स्थित थाना कुमार खंड से गिरफ्तार किया। इनके पास से तीन मोबाइल, नेपाल की करेंसी बरामद हुई। ये नेपाल भागने की कोशिश कर रहे थे।

आरोपियों ने सबूत मिटाने की कोशिश की

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि आरोपियों ने अपने मोबाइल में पूरा डाटा डिलीट कर दिया है और सभी सबूतों को मिटाने की कोशिश की। पंजाब में नशे के खिलाफ अभियान चल रहा है, जिससे बाहर बैठे मॉड्यूल और ड्रग्स वाले घबराहट में आ चुके हैं। इसी कारण उन्होंने अमृतसर ब्लास्ट को अंजाम दिया। उन्होंने कहा कि तीनों आरोपियों से पूछताछ से बड़ा राज का खुलासा होगा।

'पूरा पुलिस महकमा केजरीवाल की सेवा में लगा है', अमृतसर में मंदिर पर हुए हमले को लेकर भड़कीं स्वाति मालीवाल

जालंधर(अंशु कपूर) : दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के मुखिया अरविंद केजरीवाल 10 दिनों की विपश्यना के बाद शनिवार को अमृतसर पहुंचे। इस दौरान उनकी सुरक्षा में भारी पुलिस बल तैनात था। इसी को लेकर अब आप की राज्यसभा सांसद स्वाति मालीवाल ने अरविंद केजरीवाल पर निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि पूरा पुलिस महकमा केजरीवाल की सेवा में लगा हुआ है। पंजाब में कानून व्यवस्था बेहद खराब है।

आम आदमी पार्टी की राज्यसभा सांसद स्वाति मालीवाल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर लिखा, 'अमृतसर में कल ही एक मंदिर पर ग्रेनेड फेंककर धमाका किया गया। उसी अमृतसर में आज पूरा पुलिस महकमा केजरीवाल जी की सेवा में लगा है। सैंकड़ों पुलिसकर्मी एक आदमी की सुरक्षा में लगा दिये गए हैं। कानून व्यवस्था की हालत खराब है, लेकिन केजरीवाल का VVIP कल्चर खत्म ही नहीं हो रहा है।'

केजरीवाल कल पंजाब के विधायकों के साथ करेंगे मीटिंग : अरविंद केजरीवाल शनिवार को विपश्यना खत्म होने के बाद अमृतसर में विधायक और पूर्व मंत्री डॉ. इंद्रबीर सिंह निज्जर के घर पहुंचे। वह पंजाब के होशियारपुर

मे 5 मार्च को वे विपश्यना के लिए पहुंचे थे। कल वह अमृतसर में विधायकों के साथ अहम मीटिंग करने वाले हैं। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान भी अमृतसर जल्द पहुंचने वाले हैं। 18 मार्च को लुधियाना में केजरीवाल और मुख्यमंत्री भगवंत मान बड़ी रैली को संबोधित करेंगे।

बीजेपी ने मंदिर हमले की निंदा की : भारतीय जनता पार्टी ने अमृतसर में हुए मंदिर पर हमले की निंदा की है और आप सरकार से सवाल किए हैं। बीजेपी के प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने कहा, 'जब से आम आदमी पार्टी की सरकार सत्ता में आई है, कानून-व्यवस्था की स्थिति बहुत खराब हो गई है। ये सभी ग्रेनेड हमले सिलसिलेवार तरीके से हुए हैं, जिनमें से कुछ पुलिस स्टेशनों पर भी हुए हैं। जबकि पुलिस अरविंद केजरीवाल की सुरक्षा में व्यस्त है।'

अमृतसर में शुक्रवार देर रात एक मंदिर में जोरदार धमाका हुआ। इससे खिड़कियों के शीशे टूट गए और मंदिर की दीवारें भी क्षतिग्रस्त हो गईं। सीसीटीवी फुटेज में दो अज्ञात लोग मोटरसाइकिल पर खंडवाला इलाके में मौजूद ठाकुर द्वार मंदिर में पहुंचे, कुछ देर रुके और फिर मंदिर की ओर विस्फोटक फेंककर भाग गए। अमृतसर के पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने पुष्टि की कि मंदिर के पुजारी ने पुलिस को रात करीब 2 बजे हमले की सूचना दी। वरिष्ठ अधिकारी फोरेंसिक टीमों के साथ घटनास्थल पर सबूत इकट्ठा करने के लिए पहुंचे। पंजाब को कुछ लोग ATM समझते हैं।

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

शराबी पुलिसवाले का कहर

नशे में धुत SI ने दो लोगों को कुचला, पलटियां खाकर खेतों में जा पलटी 'कातिल' कार

जालंधर (हर्ष शर्मा) : नशे में धुत्त पंजाब पुलिस के सब-इंस्पेक्टर (एसआई) ने अपनी कार से गांव दोलोवाल के पास एक के बाद एक्टिवा व स्कूटर सवारों को कुचल दिया। जिसमें एक्टिवा सवार पूर्व एएसआई की मौके पर मौत हो गई, जबकि स्कूटर सवार चालक गंभीर जख्मी हो गया। हादसे के बाद एसआई जहां बेसुध होकर सड़क पर ही लेट गया और उसकी ब्रेजा कार पलटियां खाकर सड़क किनारे खेतों में पलट गई।

हादसे के बाद एकत्रित हुए लोगों ने गुस्से आकर नशे में धुत्त पुलिस वाले की धुनाई कर दी। थाना बेगोवाल की पुलिस ने मौके पर पहुंचकर स्थिति को संभाला और नशे में धुत्त पुलिस कर्मी को मेडिकल करवाने के लिए सिविल अस्पताल ले गए। थाना बेगोवाल की पुलिस ने मौके पर जांच शुरू कर दी है।

ब्रेजा में सवार था नशेड़ी पुलिसकर्मी

डीएसपी भुलत्थ करनैल सिंह व थाना बेगोवाल के एसएचओ रमनदीप कुमार ने बताया कि शनिवार की शाम करीब पांच बजे एसआई राजिंदर सिंह निवासी गांव माड़ी बुच्चियां (गुरु हरगोबिंदपुर) नशे की हालत में अपनी ब्रेजा कार नंबर पीबी-06बीजी-0993 पर सवार होकर बेगोवाल से नडाला की तरफ आ रहा था। जब वह गांव दोलोवाल के पास पहुंचा तो उसने एक्टिवा पर दूध लेकर घर जा रहे पूर्व एएसआई निर्मल सिंह निवासी गांव दोलोवाल को टक्कर मार दी और फिर स्कूटर सवार एक अन्य व्यक्ति को भी जोरदार टक्कर मार दी।

पूर्व एएसआई की मौके पर ही मौत : इस हादसे से दोनों दोपहिया वाहन सवार गंभीर जख्मी हो गए। उन्होंने बताया कि हादसे में पूर्व एएसआई निर्मल सिंह की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि एसआई राजिंदर सिंह की कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे खेतों में पलट गई। एसएचओ ने बताया कि घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई और नशे में धुत्त एसआई को हिरासत में लेकर मेडिकल करवाने के लिए सिविल अस्पताल ले गए।

लोगों ने की पिटाई

उन्होंने बताया कि राजिंदर सिंह अमृतसर देहाती के अधीन आते जयंतीपुर में एक्साइज विभाग में तैनात है। एसएचओ ने बताया कि स्कूटर सवार जख्मी के बारे में जानकारी नहीं मिल पाई है। उसके बारे में पुलिस पता कर रही है।

वहीं, इस हादसे के बाद रोड पर लोग एकत्रित हो गए। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार पुलिस कर्मी इतने नशे की हालत में था कि वह गाड़ी से निकल कर जमीन पर ही बेसुध गिर गया। उसे कोई होश नहीं था। सूचना मिली है कि गुस्साए लोगों ने उसकी धुनाई भी की। एसएचओ रमनदीप कुमार ने बताया कि पुलिस मामले की तहकीकात कर रही है। आरोपी के खिलाफ बनती कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

वरिष्ठ पत्रकार और संपादक रमेश नैय्यर के बेटे पूजन का आकस्मिक निधन, मीडिया में शोक की लहर

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर (पंजाब) के वरिष्ठ पत्रकार व सीनियर फोटो जर्नालिस्ट और जालंधर सिटी लवर्स (JCL) के संपादक रमेश नैय्यर के जवान बेटे पूजन का आकस्मिक निधन हो गया है। पूजन कुछ समय से बीमार चल रहे थे। पूजन कनाडा (Canada) पढ़ाई करने गया था, वहां वह बीमार हो गया। जिसके चलते उसे वापस पंजाब लाकर मेडिसन शुरू की गई थी। बीमारी से जूझते हुए पूजन की आज आकस्मिक निधन हो गया। इस दु:खद घटना से परिवार पर दुख का पहाड़ टूट पड़ा है।

अंतिम संस्कार कल

जानकारी अनुसार पूजन का अंतिम संस्कार कल यानी रविवार सुबह 10 बजे मॉडल टाउन श्मशान घाट में किया जाएगा। इस दुख की घड़ी में डेली संवाद के एडिटर महाबीर सेठ और उनकी टीम ने दुख व्यक्त किया है।

'जो पाकिस्तान गए वो कायर, हम भागेंगे नहीं...', होली पर घर में रहने की हिदायत पर भड़के ओवैसी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन के प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी ने होली के दौरान मुस्लिमों को घर में रहने की हिदायत देने पर आपत्ति जाहिर की है।

ओवैसी ने कहा कि 'हम कायर नहीं हैं। हम भागेंगे नहीं।' ओवैसी की प्रतिक्रिया उन बयानों के विरोध में थी, जिसमें कहा गया था कि अगर मुस्लिम नहीं चाहते कि होली के दौरान उन्हें कोई रंग लगाए, तो उन्हें घर के अंदर ही रहना चाहिए। बता दें कि उत्तर प्रदेश के संभल में सर्किल ऑफिसर अनुज चौधरी ने 6 मार्च को सुझाव दिया था कि जो लोग रंगों से असहज हैं, उन्हें घर के अंदर रहना चाहिए।

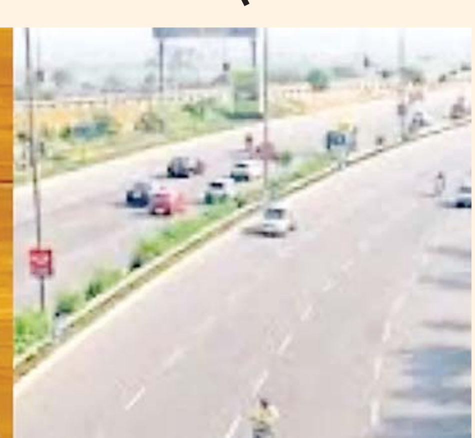
सीएम योगी पर भी बोला हमला

सीओ अनुज चौधरी के बयान का यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ ने भी समर्थन किया था। ओवैसी ने कहा, 'कुछ लोग कहते हैं कि आपको नमाज़ नहीं पढ़नी चाहिए और घर के अंदर ही रहना चाहिए। उनका कहना है कि जैसे हमने अपनी मस्जिदों को ढक रखा है, वैसे ही हमें खुद को भी ढकना चाहिए, नहीं तो घर के अंदर ही रहना चाहिए।'

ओवैसी ने कहा, 'जो लोग पाकिस्तान चले गए, वे कायर थे। हम भागेंगे नहीं, हम कायर नहीं हैं। एक मुख्यमंत्री ने कहा कि जुमा की नमाज घर पर भी अदा की जा सकती है। वह कौन होते हैं हमें यह बताने वाले कि हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं?'

पंजाब में भी अब विदेशों जैसी बनेंगी सड़कें, जालंधर समेत इन शहरों में शुरू होगा प्रोजेक्ट

जालंधर (पवन कश्यप) : अब पंजाब में भी विदेशों की तरह सड़कें बनाई जाएंगी। वित्तमंत्री हरपाल चीमा ने इसकी जानकारी दी। उन्होंने बताया कि लगातार सड़क हादसों को ध्यान में रखते हुए और ट्रैफिक की समस्याओं को कम करने के लिए एक खास प्रोजेक्ट लाया जा रहा है। इस प्रोजेक्ट के जरिए पंजाब में फ्रांस, जर्मनी और ऑस्ट्रेलिया की तर्ज पर सड़कें बनाई जाएंगी।



इन शहरों की सड़कों का किया जाएगा विकास

वित्तमंत्री ने आगे बताया कि सड़कों को लेकर यह प्रोजेक्ट पंजाब के जालंधर, लुधियाना और अमृतसर में शुरू किया जाएगा। इन तीन शहरों में विदेशों की तर्ज पर सड़कों का विकास किया जाएगा। गलियों में साइन बोर्ड लगाए जाएंगे। सड़कों के किनारे बैठने के लिए बेंच, स्ट्रीट लाइट, बस स्टॉप, चार्जिंग स्टेशन समेत अन्य सुविधाएं मिलेंगी। वहीं हर तरह की गाड़ियों व पैदल चलने वालों के लिए अलग-अलग लेन तय की जाएगी और लोगों से फीडबैक भी लिया जाएगा।

8 महीने में पूरा किया जाएगा प्रोजेक्ट

उन्होंने आगे बताया कि इस प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए बड़ी कंपनियों को काम सौंपा जाएगा। इस प्रोजेक्ट को बनाने के लिए 8 महीने का समय रखा है। इस प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए हमारी सरकार प्लान बना रही है ताकि इसे जल्द पूरा किया जा सके।

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

रंग बरसे, दिल तरसे होली में खुशियां बरसे!

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

जालंधर में होली की मस्ती, हकीम तिलक राज कपूर अस्पताल में रंगों की धूम

जालंधर (हर्ष शर्मा) : हकीम तिलक राज कपूर अस्पताल में शुक्रवार को रंगों का त्योहार होली बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। रंग, गुलाल और अबीर उड़ाकर लोगों ने एक-दूसरे को सराबोर किया और होली के गीतों की मस्ती में झूम उठे। अस्पताल के एम.डी डॉ. नवीन कपूर और एस.टी. अस्पताल के एम.डी डॉ. आशीष कपूर के नेतृत्व में यह उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम में भाजपा नेता प्रदीप खुल्लर, दीपक राठौर, विंकल कुमार, साहिल भगत, अश्वनी गौंडी, जतिंदर कुमार और हरप्रीत बिट्टू समेत कई गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया और होली की मस्ती में रंग बिखेरे।

अस्पताल परिसर में होली की धूम इस कदर रही कि बच्चे, बुजुर्ग और युवा सभी ने मिलकर एक-दूसरे को रंग लगाया और मिठाइयां बांटी। माहौल में रंगों के साथ-साथ संगीत और खुशियों की मिठास भी घुल गई। आयोजकों ने सभी को होली की शुभकामनाएं देते हुए इस त्योहार को प्रेम और भाईचारे का प्रतीक बताया।

नशे के खिलाफ कार्रवाई, कोटकपूरा में नशा तस्करी से जुड़े पांच परिवारों के घरों पर चला पीला पंजा

जालंधर(अंशु कपूर) : पंजाब सरकार की नशा विरोधी मुहिम के तहत फरीदकोट जिले में बड़ी कार्रवाई की गई। कोटकपूरा की इंदिरा कॉलोनी में नशा तस्करी से जुड़े 5 परिवारों के अवैध निर्माण को जेसीबी से गिरा दिया गया।

कार्रवाई के दौरान एसएसपी डॉ. प्रज्ञा जैन, एसपी जसमीत सिंह, डीएसपी कोटकपूरा जतिंदर सिंह और एसडीएम कोटपुरा वरिंदर सिंह मौजूद रहे। नशा तस्करी के हॉट स्पॉट इंदिरा कॉलोनी में रहने वाले रेशम सिंह, लज्जा देवी, अल्ला रक्खा, निशा और सोना के परिवारों के अवैध निर्माण को नगर कौंसिल के कर्मचारियों ने गिराया।

एसडीएम वरिंदर सिंह ने बताया कि इन लोगों ने सरकारी जमीन पर अवैध कब्जा कर बिना मंजूरी के निर्माण किया था। सभी आरोपी नशा तस्करी में शामिल हैं और इनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामले दर्ज हैं।

एसएसपी डॉ. प्रज्ञा जैन ने बताया कि लज्जा देवी के परिवार पर 8 मामले दर्ज हैं। फरीदकोट पुलिस ने पिछले 14 दिनों में 190 नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है। स्थानीय लोगों ने इस कार्रवाई का स्वागत किया और नशा मुक्त समाज के लिए ऐसी कार्रवाई जारी रखने की मांग रखी।

भतीजे से प्यार की सजा

मासूम को बाइक पर बैठाकर ले गया था चाचा, हादसे में गई जान; अब परिवार ने लिया ये एक्शन

जालंधर(हर्ष शर्मा) : भतीजे से बेइंतहा प्यार चाचा पर भारी पड़ गया। सड़क हादसे में भतीजे की मौत का कारण बने चाचा के खिलाफ रायकोट सदर पुलिस ने केस दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

आरोपी हरप्रीत सिंह निवासी झोरडां खुद भी इस सड़क हादसे में घायल हो गया था। घटना के एक महीने बाद अब पुलिस ने मृतक गुरतेज की मां सुखविंदर कौर की शिकायत पर मुकदमा दर्ज किया है। इससे पहले परिवार में समझौते की कोशिश होती रही। हरप्रीत के खिलाफ लापरवाही से वाहन चलाने और सड़क हादसे में भतीजे की मौत का कारण बनने की धारा के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है।

मृतक 5 वर्षीय गुरतेज सिंह अपने चाचा हरप्रीत से बहुत प्यार करता था और हमेशा उसकी बाइक पर घूमने निकल जाता। घटना के दिन भी हरप्रीत किसी काम से बस्सियां जा रहा था। गुरतेज भी बाइक पर उसके साथ चला गया। तेज रफ्तार बाइक असंतुलित होकर खंबे से टकरा गई और दोनों गंभीर घायल हो गए। गुरतेज को सिर में गंभीर चोट लगी और कई दिन बाद उसकी मौत हो गई।

थाना सदर के प्रभारी कुलविंदर सिंह ने बताया कि गुरतेज की मौत के बाद परिवार द्वारा हल्फिया बयान देने के बाद बिना पोस्टमार्टम शव उनके सुपुर्द कर दिया गया था। परिवार ने तब कोई मुकदमा दर्ज नहीं करवाया था। शिकायतकर्ता सुखविंदर कौर के पति हरबंस सिंह और हरप्रीत सिंह चचेरे भाई हैं, जिस के चलते परिवार में समझौते की बात चलती रही। समझौते की रकम को लेकर विवाद बढ़ता गया। समझौता टूटने के बाद सुखविंदर कौर ने जिला ग्रामीण पुलिस प्रमुख एसएसपी अंकुर गुप्ता से शिकायत कर दी। शिकायत की जांच डीएसपी रायकोट हरजिंदर सिंह द्वारा की गई और जिला अटॉर्नी की रिपोर्ट के आधार पर केस दर्ज कर दिया गया है।

जालंधर के मेन चौक पर धू-धू कर जली बाइक, तेज स्पीड कार ने मारी थी टक्कर

जालंधर(पवन कश्यप) : जालंधर में होली वाली रात चुनमुन चौक के पास एक हादसा हो गया, जिसके बाद आस-पास के लोगों में अफरा-तफरी मच गई। दरअसल एक तेज रफ्तार कार ने बाइक को टक्कर मार दी। जिसके बाद बाइक में आग लग गई और वह बीच सड़क पर धू-धू कर जलने लगी। पर गनीमत की इस हादसे में किसी का जानी नुकसान नहीं हुआ।

बाइक सवार को आई चोटें

घटना के दौरान मौजूद लोगों ने बताया कि मॉडल टाउन की तरफ से तेज स्पीड में एक कार आ रही थी। इस दौरान चुनमुन चौक के पास पल्सर बाइक को उसने टक्कर मार दी जिस कारण उसमें आग लग गई। इस हादसे में बाइक सवार बुरी तरह से जख्मी हो गया और उसे लोगों की मदद से सिविल अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। वहीं कार सवार मौके से भाग गया।

बाइक पूरी तरह जलकर खाक

देखते ही देखते ने बाइक में इतनी भीषण आग लग गई कि वह सड़क पर ही धू-धू कर जलने लगी। जिसके बाद फायर ब्रिगेड की टीम को इस बारे में जानकारी दी। फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और उन्होंने आग पर काबू पाया। पर तबतक बाइक पूरी तरह से जल चुकी थी।

पंजाब में हर तीसरा बच्चा कुपोषित: लंबाई नहीं बढ़ रही, कम वजन भी बना समस्या.. बाल विकास मंत्रालय की रिपोर्ट

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब में हर तीन में से एक बच्चा कुपोषण का शिकार है। पांच साल तक के 20त्र बच्चों में स्टंटिंग की समस्या है। इन बच्चों की आयु के साथ लंबाई नहीं बढ़ रही है, जबकि छह फीसदी बच्चे कम वजन का शिकार है।

इसी तरह पांच फीसदी बच्चों का वजन अधिक है, जबकि तीन फीसदी बच्चे वेस्टिंग से जूझ रहे हैं, जो बच्चे अपनी लंबाई के मुताबिक पतले होते हैं, वे वेस्टिंग का शिकार होते हैं।

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के पोषण ट्रैकर के डाटा में इसका खुलासा हुआ है। सूबे में इस समय 2274 आंगनबाड़ी हेल्परों व 239 आंगनबाड़ी वर्करों की कमी है। ऐसे में बड़ा सवाल यह है कि जब वर्करों की संख्या ही पूरी नहीं है तो सूबे को कुपोषण से मुक्त कैसे किया जाएगा।

प्रदेश के 23 जिलों में 27,313 आंगनबाड़ी केंद्र है, जिन पर 155 परियोजनाओं पर काम किया जा रहा है।

इनमें कुल 25,619 आंगनबाड़ी वर्कर काम कर रहे हैं, लेकिन हाल ही में लोकसभा में पेश की गई एक रिपोर्ट के अनुसार प्रदेश में आंगनबाड़ी वर्करों व हेल्परों दोनों की कमी है। इस कारण आंगनबाड़ी केंद्रों पर बच्चों को जोड़ने के साथ ही सभी योजनाओं का उन तक लाभ पहुंचाने में भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सूबे के 98 प्रतिशत बच्चों के रिकॉर्ड के अनुसार अगर छह साल की आयु के बच्चों की बात की जाए, तो उनमें 19% बच्चों की आयु के साथ लंबाई नहीं बढ़ रही है। सूबे के 14,35,056 बच्चों का यह डाटा तैयार किया जा रहा है।

आंगनबाड़ी केंद्रों में कैसा रहता है आहार : सामाजिक सुरक्षा, महिला और बाल विकास विभाग की तरफ से आंगनबाड़ी केंद्रों पर बच्चों को नमकीन दलिया, मीठा दलिया, मुरमुरे और खिचड़ी दी जाती है। गर्भवती महिलाओं और बच्चों में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिए केंद्र व राज्य सरकार विशेष अभियान चला रहे हैं। आंगनबाड़ी केंद्रों पर महिलाओं को पंजीरी भी दी जाती है। केंद्र सार्वजनिक वितरण प्रणाली ,प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना व एकीकृत बाल विकास सेवा योजना भी चला रहा है।

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

टी20 के बाद वनडे से भी संन्यास लेंगे विराट कोहली?

जालंधर(पवन कश्यप) : भारतीय टीम के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली वनडे क्रिकेट से संन्यास नहीं लेंगे। उन्होंने खुद इस बात का खुलासा किया है। दिग्गज खिलाड़ी ने बताया कि वह अभी संन्यास के विषय में नहीं सोच रहे हैं। वह खेल का लुत्फ उठा रहे हैं और उनके अंदर की प्रतिस्पर्धात्मक प्रवृत्ति पूरी तरह बरकरार है। बता दें कि, हाल ही में समाप्त हुई चैंपियंस ट्रॉफी के बाद कयास लगाए जा रहे थे किंग कोहली वनडे से संन्यास का एलान कर देंगे। हालांकि, अब उन्होंने इन अफवाहों को खारिज कर दिया है।

चैंपियंस ट्रॉफी में शानदार फॉर्म में थे कोहली

कोहली चैंपियंस ट्रॉफी के दौरान शानदार फॉर्म में नजर आए थे और उन्होंने पांच मैचों में 54.50 के औसत से 218 रन बनाए थे जिसमें एक शतक और एक अर्धशतक शामिल है। उन्होंने बांग्लादेश के खिलाफ पहले मैच में अच्छा प्रदर्शन नहीं किया था, लेकिन पाकिस्तान के खिलाफ नाबाद शतक जड़कर भारत को जीत दिलाई थी। इसके बाद न्यूजीलैंड के खिलाफ ग्रुप चरण के आखिरी मैच में सस्ते में आउट हुए। कोहली ने फिर ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सेमीफाइनल मैच में 84 रन बनाए और भारत को खिताबी मैच में पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। वनडे से संन्यास पर बात करते हुए अनुभवी बल्लेबाज ने कहा- घबराइए मत। मैं कोई घोषणा नहीं कर रहा हूं। अभी तक सब कुछ ठीक है। मुझे अभी भी गेम खेलना पसंद है।

द्रविड़ की ये सलाह आई काम

इस दौरान विराट ने बताया कि उन्होंने अपने संन्यास को लेकर पूर्व मुख्य कोच राहुल द्रविड़ से चर्चा की थी। उन्होंने कहा- %आप जानते हैं कि प्रतिस्पर्धी प्रवृत्ति आपको (रिटायरमेंट के सवाल का) जवाब खोजने की अनुमति नहीं देती है। इस बारे में मेरी राहुल द्रविड़ के साथ बहुत ही दिलचस्प बातचीत हुई। उन्होंने कहा कि आपको हमेशा खुद से जुड़े रहना चाहिए। अपने जीवन में आप कहां हैं, इसका पता लगाएं और इसका जवाब इतना आसान नहीं है। हो सकता है कि आप एक बुरे दौर से गुजर रहे हों और आपको लगे कि अब यही है। लेकिन ऐसा नहीं हो सकता। लेकिन फिर जब समय आएगा तो मेरी प्रतिस्पर्धी प्रवृत्ति मुझे इसे स्वीकार करने की अनुमति नहीं देगी। शायद एक और महीना।

शायद छह और महीने। इसलिए मुझे लगता है कि यह एक बढ़िया संतुलन है। अपने जीवन के इस समय में मैं बहुत खुश महसूस कर रहा हूं।

आईपीएल में खेलते दिखेंगे कोहली : चैंपियंस ट्रॉफी के बाद अब दाएं हाथ के बल्लेबाज आईपीएल में खेलेंगे। वह शनिवार को रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) के कैंप से जुड़ गए। कोहली की नजरें अब आईपीएल में जलवा बिखेरने पर हैं। कोहली चाहेंगे कि चैंपियंस ट्रॉफी की फॉर्म आईपीएल में भी बरकरार रहे। कोहली आईपीएल इतिहास में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं और उनकी नजरें ऑरेंज कैप के साथ ही पहली आईपीएल ट्रॉफी जीतने पर होगी।

फगवाड़ा में नशा तस्करी के मामले में 2 विदेशी स्टूडेंट गिरफ्तार, केरल पुलिस ने की कार्रवाई

जालंधर (हर्ष शर्मा) : फगवाड़ा में नशा तस्करी के मामले में केरल की पुलिस ने लवली यूनिवर्सिटी के 2 स्टूडेंट्स को अरेस्ट किया है। आरोपियों की पहचान डेविड नेटेमे और अटका हरुना के रूप में हुई है और दोनों तंजानिया के रहने वाले हैं। दोनों के पास से पुलिस को 8 ग्राम की हेरोईन बरामद की गई है। पुलिस अधिकारियों के मुताबिक दोनों विदेशी नागरिकों की गिरफ्तारी केरल के कुन्नमंगलम पुलिस की तरफ से दर्ज किए गए एक मामले के तहत की गई है। यह मामला पहली बार 21 जनवरी को इब्राहिम मुसमिल और अभिनव की गिरफ्तारी के बाद सामने आया। जिसके बाद 12 फरवरी को पुलिस ने तीसरे आरोपी मोहम्मद शमील को वृंदावन गार्डन के पास एक होटल के पास से उसे पकड़ा था।

पुलिस जांच में सामने आया कि दोनों तंजानियाई नागरिक अपनी यूनिवर्सिटी के पास एक घर में किराए पर रह रहे थे, जिसके बाद पुलिस की स्पेशल इंवेस्टिगेशन की टीम फगवाड़ा पहुंचीं। जहां पुलिस ने दोनों आरोपियों को उनके किराए के घर से पकड़ लिया और अपने साथ ले गई। वहीं आरोपियों के शिक्षा प्राप्त करने वाले संस्थान लवली प्रोफैशनल यूनिवर्सिटी से इस मामले में उनका पक्ष जानने की कोशिश की गई लेकिन कई कोशिशों के बावजूद उनसे सम्पर्क नहीं हो पाया। अगर वह इस मामले में पक्ष रखना चाहते है तो उसे भी प्रकाशित किया जाएगा।

लुधियाना में पार्टी की जश्न में चली गोलियां, तेज धार तलवार के साथ बनाई वीडियो

पुलिस युवकों के तलाश में जुटी

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब में फायरिंग और गैर हथियारों के इस्तेमाल पर रोक लगी हुई है, इसके बावजूद लोग इसका उपयोग कर रहे है। ताजा मामला लुधियाना से सामने आया है, जहां कुछ युवकों ने फायरिंग की और तलवार के साथ वीडियो बनाई। अब यह वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वाइरल हो रहा हैं।

हथियारों की नुमाइश करते दिखे युवक

वीडियो में देखा जा सकता है कि कुछ युवक एक आयोजित पार्टी में शामिल है। यहाँ दो युवक एक-एक करके फायरिंग करते है। तो दूसरी तरफ 3 युवक सोफे पर बैठे हुए तलवार के साथ वीडियो बना रहे है। यही नहीं वीडियो में इन युवकों ने पुलिस पर भी टिप्पणी की है।

युवकों की तलाश कर रही पुलिस : जानकारी के अनुसार वीडियो पुलिस तक पहुँच चुकी है और मामले की कार्रवाई शुरू हो गई है।

पुलिस ने बताया कि इस मामले में वीडियो में दिख रहे युवकों को राउंडअप किया जाएगा। पूछताछ के बाद ही पता चलेगा कि युवकों के पास हथियार कहां से आया।

पंजाब में बढ़ते फायरिंग के मामले : आपको बता दें की इससे पहले भी पंजाब मे इस तरह के खबरे सामने आते रहे है। कुछ महीने पहले ही पंजाब के जालंधर से एक ऐसी ही खबर सामने आई थी, जहां शादी समारोह में जश्न के दौरान की गई फायरिंग में गोली लगने से सरपंच की मौत हो गई थी।

जिसके बाद सरकार पर काफी सवाल उठाए गए थे।

सभी 214 बंधक पाकिस्तानी सैनिक मारे गए, ट्रेन हाइजैक करने वाले बलोच लिबरेशन आर्मी का सनसनीखेज दावा

जालंधर(हर्ष शर्मा) : पाकिस्तान में सक्रिय अलगाववादी संगठन बलोच लिबरेशन आर्मी (बीएलए) ने एक चौंकाने वाला दावा किया है। संगठन ने कहा है कि उसने अपने कब्जे में लिए गए सभी 214 बंधकों को मार डाला है। बीएलए के विद्रोहियों ने दावा किया है कि मारे गए सभी लोग पाकिस्तानी सेना के जवान थे। इस घटना को पाक सेना की हार बताते हुए बीएलए के प्रवक्ता ने कहा कि इन मौतों के लिए पाकिस्तान की सरकार जिम्मेदार है। उन्होंने आरोप लगाया कि पाकिस्तान सरकार उनसे बातचीत करने को तैयार नहीं थी और इन मौतों के बाद भी कोई संवाद स्थापित नहीं किया गया है।

गौरतलब है कि मंगलवार को बलोच विद्रोहियों ने क्वेटा से पेशावर जा रही जाफर एक्सप्रेस ट्रेन को बोलन दर्रे के पास अगवा कर लिया था। इस ट्रेन में करीब 450 यात्री सवार थे। इसके बाद पाकिस्तानी सेना ने बचाव अभियान शुरू किया, जिसके दौरान बलोच विद्रोहियों के साथ मुठभेड़ हुई। बीएलए ने इस मुठभेड़ में अपने दो दर्जन से अधिक लड़ाकों के मारे जाने का दावा किया था, जबकि पाकिस्तान ने 33 बीएलए लड़ाकों को मार गिराने की बात कही थी। पाकिस्तान सरकार ने बुधवार को ही दावा किया था कि संकट समाप्त हो गया है और सभी विद्रोही मारे गए हैं। सरकार ने यह भी कहा था कि सभी बंधकों को सुरक्षित छुड़ा लिया गया है, हालांकि इस दावे का कोई प्रमाण पेश नहीं किया गया था। अब बीएलए ने पाकिस्तान सरकार के दावों को सिरे से खारिज करते हुए कहा है कि सरकार झूठ बोल रही है और उसे अपने जवानों की कोई परवाह नहीं है। बीएलए ने पहले कैदियों की अदला-बदली के लिए सरकार को 48 घंटे का समय दिया था।

बीएलए ने कहा कि उसने अंतरराष्ट्रीय कानून और युद्ध नियमों का पालन किया है। संगठन ने कहा कि पाकिस्तानी सेना अपने इतने जवानों की मौत के लिए खुद जिम्मेदार है, क्योंकि सरकार जवानों का इस्तेमाल शांति के बजाय युद्ध भड़काने के लिए करती है। बीएलए ने कहा कि पाकिस्तान को इस हरकत का खामियाजा अपने 214 जवानों की जान देकर भुगतना पड़ा है।

बीएलए ने मारे गए लोगों को 'शहीद' बताते हुए कहा कि आजादी की लड़ाई में उनके 12 लड़ाकों ने जान गंवाई है, जिनमें बुधवार रात तीन, पिछली रात चार और मजीद ब्रिगेड के पांच फिदायीन शामिल हैं। संगठन ने कहा कि पाकिस्तान इस हार को हमेशा याद रखेगा।

घटना का विवरण देते हुए बीएलए ने बताया कि यह ऑपरेशन 'दार-ए-बोलान' था। संगठन ने दावा किया कि फिदायीनों ने पाकिस्तानी सेना को अपने जाल में फंसा लिया था। कुछ बंधकों को स्पेशल कोच में बंद कर दिया गया था, जबकि अन्य को दूसरी जगह ले जाया गया था। जब एसएसजी कमांडो की जरार कंपनी उन्हें बचाने पहुंची, तो लड़ाकों और जवानों के बीच कई घंटों तक भीषण गोलीबारी हुई, जिसमें कई जवानों की जान चली गई। बीएलए ने कहा कि उनके फिदायीन आखिरी गोली तक लड़े और पाक सेना को भारी नुकसान पहुंचाया, जिसके बाद उन्होंने खुद को गोली मार ली।

बीएलए के इस दावे के बाद स्थिति और भी गंभीर हो गई है, क्योंकि यह पाकिस्तानी सरकार के पहले के बयानों का खंडन करता है। इस घटना को लेकर क्षेत्र में तनाव और बढ़ गया है।

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

डिनर में कुछ ऐसा खा लेते हैं जिनसे हाजमा डिस्टर्ब हो जाता है। नींद भी डिस्टर्ब हो जाती है। ऐसे में पूरी रात करवट बदलते बीतती है या फिर वॉशरूम का चक्कर लगाते हुए। नींद पूरी न होने से दिमाग की काम करने की क्षमता भी प्रभावित होती है।

इसके चलते अगला दिन भी हमारे लिए मुश्किल भरा साबित हो सकता है। रात में सोने के समय हमारा पाचन तंत्र धीमा हो जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप डिनर में ऐसे ही फूड्स का ही सेवन करें, जो आसानी से पच जाते हों। ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बता रहे हैं...

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

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

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

डिनर के वक्त हल्का भोजन करें : रात के समय अधिक फाइबर युक्त फूड्स के सेवन से भी बचना चाहिए। दरअसल, इन्हें पचाने में थोड़ा वक्त लगता है। रात में वैसे ही पाचन तंत्र धीमा हो जाता है।

ऐसे में ये फूड्स पेट में भारी गैस बना सकते हैं। यह आपकी नींद के लिए अच्छी बात नहीं हैं। सोने से पहले इनका सेवन करने से बचें।

भूलकर भी घर में ना लाएं खाने की ये 5 चीजें, कम उम्र में ही घेर लेंगी गंभीर बीमारियां

यदि हम सिर्फ अपने खानपान में ही सुधार कर लें तो कई बीमारियों का खतरा यूं ही काफी हद तक कम हो जाता है। कई बार हम जाने-अनजाने घर में कुछ ऐसे फूड आइटम ले आते हैं, जो हमारी सेहत के लिए जहर से कम नहीं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक ये फूड्स नेचर में काफी एडिक्टिव होते हैं। इसके साथ ही ये काफी अनहेल्दी भी होते हैं। अक्सर हम इन चीजों को घर में ला कर स्टोर कर लेते हैं और फिर स्नैक्स की तरह इन्हें खाते रहते हैं। ऐसे में बेहतर है कि आप इन फूड्स को अपने घर लाएं ही ना ताकि आपको उन्हें खाने की क्रेविंग भी ना हो और आप अपनी हेल्थ का भी ध्यान रख सकें।

बिस्किट : अक्सर लोग ढेर सारे बिस्किट ला कर घर में स्टोर कर लेते हैं। ऐसे में जब भी कुछ हल्का-फुल्का खाने का मन होता है तो तुरंत बिस्किट का पैकेट ओपन कर लेते हैं। बिस्किट में मैदा, पॉम ऑयल, चीनी और नमक भर-भर कर होते हैं; जो सेहत के लिए जहर से कम नहीं। ये सभी चीजें मिलकर बिस्किट को काफी एडिक्टिव बनाती हैं। ऐसे में आप खाने तो सिर्फ एक बिस्किट जाते हैं लेकिन पूरा पैकेट कब खत्म हो जाता है, पता ही नहीं चलता। इसलिए बेहतर है कि इन्हें घर पर लाएं ही ना।

चिप्स और नमकीन : आपको अपने घर में चिप्स, नमकीन और कुरकुरे जैसे फ्राइड स्नैक्स भी स्टोर नहीं करने चाहिए। इन्हें बनाने में मैदा, नमक और चीप क्वालिटी के पॉम ऑयल का इस्तेमाल होता है; जो सेहत के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं। ये मोटापे, डायबिटीज और हार्ट रिलेटेड बीमारियों के खतरे को बढ़ाते हैं। ऐसी अनहेल्दी चीजें लाने के बजाए ड्राइ फ्रूट्स जैसे हेल्दी स्नैक्स स्टोर करें।

डब्बाबंद जूस : अक्सर लोग पैकेट वाले फ्रूट जूस को हेल्दी समझकर अपनी डाइट में शामिल कर लेते हैं।

जबकि ये सेहत के लिए उल्टा नुकसानदायक होते हैं। इनमें भारी मात्रा में चीनी, आर्टिफिशियल फ्लेवर और कलर होता है; जिससे ब्लड शुगर लेवल तेजी से स्पाइक होता है। इन्हें पीने से शुगर की क्रेविंग और भी ज्यादा बढ़ जाती है, जिससे सेहत को और भी ज्यादा नुकसान होता है।

कोल्ड ड्रिंक्स : हेल्दी रहना है तो कोला और अन्य तरह की कोल्ड ड्रिंक्स से भी दूरी बना लें। इनमें भारी मात्रा में चीनी होने के साथ-साथ आर्टिफिशियल कलर और फ्लेवर होता है, जो सेहत के लिए बिल्कुल भी सही नहीं।

इन्हें पीने से मोटापे, शुगर और यहां तक कि लीवर से जुड़ी हुई बीमारियां का खतरा भी बढ़ता है। इनकी जगह नेचुरल फ्रूट जूस, बटर मिल्क जैसी हेल्दी चीजों को अपनी डाइट में शामिल करें।

कैंडी और सस्ती चॉकलेट : आपको अपने घर में कैंडी और सस्ती चॉकलेट लाने से भी बचना चाहिए।

कैंडी में आर्टिफिशियल कलर, फ्लेवर और भारी मात्रा में चीनी होती है, जो मोटापे के साथ-साथ डायबिटीज जैसे कई हेल्थ इश्यूज का कारण बन सकती है। इसके अलावा सस्ती चॉकलेट में भी घटिया क्वालिटी के कोको पाउडर, वेजिटेबल ऑयल, चीनी और पॉम ऑयल का इस्तेमाल होता है, जो सेहत के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं।

अक्सर नींद न आना गंभीर बीमारियों का हो सकता है संकेत, आप भी करते हैं ये गलती तो तुरंत हो जाएं सावधान

दौड़ती-भागती जिंदगी में सेहत का ख्याल रख पाना सभी उम्र के लोगों के लिए बड़ा चैलेंज हो गया है। 30 से कम उम्र के लोग ब्लड प्रेशर, शुगर सहित कई प्रकार की क्रोनिक बीमारियों का तेजी से शिकार होते जा रहे हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं गड़बड़ होती लाइफस्टाइल और खान-पान से संबंधित दिक्कतों के कारण बीमारियों का खतरा काफी बढ़ गया है। जिस तरह से लोगों में नींद की कमी या नींद से संबंधित समस्याएं बढ़ती जा रही हैं इसके कारण भविष्य में इस तरह की बीमारियों के मामले और भी बढ़ने की आशंका जताई जा रही है।

अध्ययनकर्ताओं ने बताया कि जिन लोगों की नींद अक्सर पूरी नहीं होती है उनमें अन्य लोगों की तुलना में क्रोनिक बीमारियों का जोखिम अधिक हो सकता है। नींद न आना या अनिद्रा के कारण व्यक्ति को सोने में कठिनाई होती है, रात में बार-बार नींद टूट जाती है या फिर काफी कोशिशों के बाद भी नींद नहीं आती है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो समय रहते किसी विशेषज्ञ से मिलकर उपचार करा लें, वरना इसके गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

अनिद्रा और इसके कारण होने वाली दिक्कतें - शोध बताते हैं कि विश्वभर में लाखों लोग अनिद्रा से प्रभावित हैं, यह मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है। अनिद्रा के कई कारण हो सकते हैं, तनाव और चिंता जैसे नौकरी, पारिवारिक समस्याएं, वित्तीय संकट या अन्य तनावपूर्ण स्थितियां नींद में बाधा डाल सकती हैं। इसी तरह से हृदय रोग, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, अस्थमा जैसी बीमारियां भी अनिद्रा को जन्म दे सकती हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अगर आपको इन बीमारियों के कारण लंबे समय तक अनिद्रा की दिक्कत रहती है तो नींद न आने की स्थिति इन बीमारियों की जटिलताओं को और भी बढ़ा देती है।

अनिद्रा के कारणों की समय रहते करें पहचान - स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अनिद्रा के कारणों को जानना और समय रहते इसका इलाज कराना बहुत आवश्यक है। अगर तनाव-चिंता या किसी अन्य चिकित्सा स्थितियों के कारण नींद न आने की समस्या है तो इसके लिए मनोवैज्ञानिक चिकित्सा की जरूरत होती है।

खुद से तो नहीं लेते हैं नींद की दवा?

तेजी से भागती दुनिया में लोगों के रातों की नींद गायब हो जा रही है, कई लोग इस समस्या से निपटने के लिए नींद की दवाइयों का सहारा लेते हैं। ऐसी दवाएं एक आसान समाधान हो सकती हैं, लेकिन विशेषज्ञ इसके दीर्घकालिक गंभीर जोखिमों को लेकर आगाह करते हैं। निद्रा चिकित्सा के विशेषज्ञ डॉ. मीर फैजल ने खुद से ही नींद की दवा लेने को लेकर लोगों को सावधान किया है। ये दवाएं मस्तिष्क से लेकर हृदय और गुर्दे तक शरीर के विभिन्न प्रणालियों को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

बदलते मौसम में ऐसे करें कच्ची हल्दी का सेवन, यहां जानिए खाने का बेस्ट टाइम और तरीके

मौसम का मिजाज बदल रहा है। दिन में तेज धूप और शाम को हल्की ठंड होने से कई लोगों की सेहत बिगड़ रही है। ऐसे में आपको अपनी दिनचर्या के साथ-साथ खानपान में बदलाव करना चाहिए। अगर आप बीमार होने से बचना चाहते हैं तो औषधीय गुणों से भरपूर चीजों को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इसके लिए हल्दी एक बेहतरीन ऑप्शन है। इसमें करक्यूमिन नाम का एंटीऑक्सीडेंट होता है। जोकि सभी उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। यूं तो हल्दी से आप झटपट हल्दी के शॉट्स (ञ्जह्वह्म्द्वद्गह्म्द्बष्स्द्ध शह्लह्य) बना सकते हैं। लेकिन आपको कुछ लजीज खाने का मन है तो आप राजस्थानी स्टाइल में कच्ची हल्दी की सब्जी भी ट्राई कर सकते हैं।

कच्ची हल्दी खाने का बेस्ट टाइम : यूं तो हर मौसम में कच्ची हल्दी स्टोर करके बाजार में बेचा जाता है। लेकिन कच्ची हल्दी खाने का बेस्ट टाइम नवंबर से मार्च का होता है। इस दौरान कच्ची हल्दी खाने का सबसे ज्यादा लाभ मिलता है।

कच्ची हल्दी को डाइट में शामिल करने के तरीके

कच्ची हल्दी को आप रोजाना सब्जी में डालकर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा कच्ची हल्दी को पीसकर दाल में भी डाला जा सकता है। बदलते मौसम में स्वस्थ्य रहने के लिए आप कच्ची हल्दी को साफकर आप उसके कैप्सूल्स भी बना सकते हैं। इसे आप रोजाना खा सकते हैं। वहीं कच्ची हल्दी को पीसकर दूध में डालकर सेवन भी किया जा सकता है।

हल्दी की सब्जी बनाने का आसान तरीका : हल्दी की सब्जी बनाने के लिए गांठ वाली हल्दी को कद्दूकस कर लें। प्याज को छोटे टुकड़ों में काट लें। कड़ाही में देसी घी गर्म करें। इसमें हल्दी डालकर सुनहरा होने तक भूनें। इसे हटाकर घी में मटर डालकर भूनें और निकाल लें। दही लेकर मिक्सिंग बाउल में लाल मिर्च और धनिया पाउडर के साथ मिलाकर मिक्स कर लें। घी को गर्म करें। जीरा, सौंफ और अन्य मसाले डालें। बारीक कटा प्याज डालें। अदरक, लहसुन, हरी मिर्च डालकर पकाएं। दही का मिश्रण डालें और 3-4 मिनट तक पकने दें। अब हल्दी और मटर के दाने डाल दें। नमक डालकर एक बार अच्छे से मिक्स कर लें। 10 मिनट पकाएं। हरी धनिया पत्ती डालें।

इन बातों का रखें ध्यान : हल्दी की तासीर गर्म होती है, इसलिए इसका सेवन बहुत ज्यादा नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से आपको उल्टी, दस्त या कब्ज की दिक्कत हो सकती है। महिलाओं को पीरियड्स में भी इसका सेवन करने से बचाना चाहिए। गर्भावस्था में भी डॉक्टर की सलाह पर आपको कच्ची हल्दी खानी चाहिए।

सिर्फ 3 दिन में घर में धनिया उगाने का सबसे आसान तरीका, गमले में पौधा लगाने के लिए अपनाएं ये तरकीब

किचन में बनने वाली बहुत सारी डिश में धनिया सजावट और खुशबू लाने का काम करता है। इससे तैयार चटनी के स्वाद का कोई तोड़ नहीं है। दाल में तो बिना धनिया डाले बात ही नहीं बनती है। मौसम बदल रहा है। गर्मियां आने पर बाजार में धनिया ज्यादा कीमतों में मिलना शुरू हो जाता है। ऐसे में आप घर पर ही यहां बताए कुछ आसान तरीकों से धनिया उगा सकते हैं। इसके लिए आपको सिर्फ गमले सहित कुछ चीजों की जरूरत होगी। घर में उगा धनिया न केवल बेहद फ्रेश होगा बल्कि आप जरूरत के हिसाब से इसे कभी भी इस्तेमाल कर सकते हैं। घर में कैसे उगाएं धनिया आइए जानते हैं इसके बारे में।

धनिया का पौधा जल्दी कैसे उगाएं?

अगर आप सिर्फ 3 से 4 दिन में धनिया के पौधे को उगाना चाहते हैं तो इसके लिए आपको सबसे पहले बीजों को सही तरीके से तैयार करना होगा। इसके लिए आपको धनिया के बीज की जरूरत होगी।

इन बीजों को आप सीधे मिट्टी में भी डाल सकते हैं। लेकिन अगर पौधा जल्दी उगाना चाहते हैं तो बीजों को पानी में भिगोकर मिट्टी में डालना होगा।

धनिया के पौधे के लिए कैसे उगाएं बीज?

बीजों को हल्का सा कूटकर दो हिस्सों में बांट लें। अब इन्हें रात भर पानी में भिगोने के लिए रख दें।

सुबह होने पर बीजों को छानकर कपड़े में सुखा लें। इसके बाद बीजों को मिट्टी में दबा दें।

गमले में कैसे उगाएं धनिया?

धनिया के पौधे के लिए आपको सही गमले का चुनाव करना चाहिए। इसके लिए ऐसा गमला चुनें जिसकी चौड़ाई ज्यादा हो। इसके साथ ही पानी निकालने के लिए गमले में नीचे एक छोटा सा छेद भी करें। अगर आपके पास मिट्टी का गमला नहीं है तो आप प्लास्टिक के बर्तन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

धनिया के पौधे को जल्दी कैसे उगाएं?

- धनिया के पौधे में ज्यादा पानी नहीं डालें। हमेशा एक दिन छोड़कर ही पानी डालें।
- धनिया के पौधे को कभी भी सीधी धूप में नहीं रखना चाहिए। ऐसा करने से पत्तियां जल सकती है।
- धनिया के पौधे में लगभग हर 15-20 दिन के अंदर खाद डालें।
- आप घर पर नीम की खाद और गोबर की खाद का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- अगर इसके बाद भी पत्तियां पीली हो रही हैं तो पानी कम कर दें।
- ये तरीके अपनाने से पौधे की ग्रोथ तेजी से होगी। ऐसा करने से आपको 3 दिन में अंकुरित धनिया के बीज मिलेंगे जो कि तेजी से पौधों बनेंगे।

S.T HOSPITAL
& Test Tube Baby Centre
Near Football Chowk, Jalandhar.
Mob.: 99154-02525, 0181-5042525
www.sthospital.in

अब हर घर गूँजेंगी खुशियों की किलकारियाँ
IUI | IVF | ICSI
विधियों द्वारा पुरुषों तथा महिलाओं के बाँझपन का उपचार किया जाता है
Dr. Asheesh Kapoor
M.B.B.S., P.G.D.S. (USA)
Fertility & Sex Specialist
Dr. Rimmi Mahajan
M.B.B.S, M.D. (Obs & Gynae)
Fellowship in Rep. Med. (Spain)