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

जालंधर, बुधवार 19 मार्च 2025
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

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

पूर्व कृषि मंत्री के बेटे के घर पर दागी गोलियां

दीवार फांदकर घुसे आरोपी, भाई के कहने पर हुआ हमला

जालंधर (हर्ष शर्मा) : हरियाणा के पूर्व कृषि मंत्री जसविंद्र सिंह संधू के बेटे गगनदीप के घर पर फायरिंग हुई है। फायरिंग करने वाले दो हमलावर थे, जोकि नशे के आदी बताए जा रहे हैं, जिनको काबू करके पुलिस के हवाले कर दिया गया है। हमले की वारदात सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई, जबकि पूर्व मंत्री का बेटा हमले में बाल-बाल बच गया। मामले में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है।

हमलावरों ने गगनदीप के भाई के कहने पर वारदात को अंजाम दिया था। पुलिस को दी शिकायत में पूर्व कृषि मंत्री के बेटे व गांव गुमथला गढ़ू के पूर्व सरपंच गगनदीप ने बताया कि रविवार को उनके घर के बाहर दो युवक हुड़दंग कर रहे थे, जिसकी सूचना उनके वाहन

चालक ने दी। इसके बाद घर के दरवाजे बंद कर दिए गए। कुछ समय बाद इन युवकों ने गाली-गलौज शुरू कर दी। इनमें से एक युवक ने दीवार को फांदकर अंदर घुस देसी पिस्टल से फायरिंग कर दी। उन्होंने कमरा बंद कर जान बचाई। इसी बीच हमलावर फरार हो गए, जिनकी तलाश करते हुए सोमवार को उन्होंने हमलावर काबू कर पुलिस को सौंप दिए।

गगनदीप के भाई से हुई थी हमलावरों की मुलाकात

जांच अधिकारी सिंगारा ने बताया कि दोनों हमलावरों ने पूछताछ में माना कि वे नशे के आदी हैं। दोनों हमलावरों की मुलाकात गगनदीप के रिश्ते में भाई हरकिरत से पंजाब के नशा मुक्ति केंद्र में हुई थी, जहां पर हमलावरों को उसने बताया कि उसका भाई उनसे रंजिश रखता है। दोनों ने नशा मुक्ति केंद्र से बाहर आने के बाद अपने दोस्त को दिया वादा निभाने के लिए गगनदीप के घर पर हमला कर दिया। आरोपियों की पहचान सुखजोत वासी क्योड़ा जिला होशियारपुर व जसंवत वासी जिला कपूरथला, पंजाब के रूप में हुई है। दोनों हमलावारों को अदालत में पेश करने उपरांत जेल में भेज दिया गया है।

मोहाली में मोमोज़ बनाने वाली फैक्ट्री से मिला पग कुत्ते का सिर, फ्रोजन मीट भी बरामद

जालंधर (अंशु कपूर) : मोहाली के मटौर से एक और वीडियो सामने आई है जो मोमोज़ और स्प्रिंग रोल खाने वाले को परेशान कर सकता है। क्योंकि इस बार मोमोज़ बनाने वाली फैक्ट्री से कुत्ते का सिर मिला है। इसके साथ ही कुछ बर्तनों में मांस भी मिला है, जिसे हेल्थ डिपार्टमेंट की टीम ने जब्त कर लिया गया है। वहीं कुत्ते के सिर को वेटरनरी डिपार्टमेंट को जांच के लिए भेज दिया है।

पग नस्ल के कुत्ते का मिला सिर : मामले की जांच कर रही टीम यह पता लगाने में जुटी हुई है क्या कुत्ते का मांस मोमोज़ में मिलाकर लोगों को खिलाया जा रहा था या फिर मोमोज़ बनाने वाले कर्मियों ने इसे खुद खाया है।

शुरूआती जांच में यह भी सामने आया है कि जिस कुत्ते का सिर मिला है वह पग नस्ल का कुत्ता है।

फैक्ट्री से फ्रोजन मीट भी मिला

वहीं इस दौरान जांच अधिकारियों को फैक्ट्री से फ्रोजन चॉपड मीट और क्रशर मशीन मिली है। मोमोज़, स्प्रिंग रोल और चटनी के सैंपल भी जांच के लिए भेज दिए गए हैं। रिपोर्ट आने पर मामले से संबंधित सभी लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल फैक्ट्री के सभी कर्मचारी फरार बताए जा रहे हैं।

फैक्ट्री की वीडियो वायरल

आपको बता दें कि बीते दिनों ही सोशल मीडिया पर मोहाली के मटौर की वीडियो सामने आई थी। जिसमें गंदी जगह पर मोमोज़ बनाए जा रहे थे। जिस जगह मोमोज़ बनाए जा रहे थे वहां पर किसी तरह की सफाई नहीं थी और न ही सब्जियां अच्छीं थी। यहीं से मोहाली के अलग-अलग इलाकों में मोमोज़ और स्प्रिंग रोल सप्लाई की जाती थी। दरअसल बीते दिन सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुई जिसमें मोहाली के मटोर में मोमो बनाने वाली जगह काफी ज्यादा गंदगी देखने को मिली।

इस मामले में खबर जब सिविल सर्जन को मिली तो उन्होंने डीएचओ को रिपोर्ट सौंपने को कहा। सिविल सर्जन मोहाली संगीता जैन ने कहा कि इस मामले की जानकारी उनको मिली थी, उन्होंने जिला स्वास्थ्य अधिकारी मोहाली को इस संबंध में रिपोर्ट तैयार करके सौंपने को कहा है। फिलहाल वहां से सैंपल लिए गए 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

राष्ट्र टीकाकरण दिवस पर S.T. College of Nursing & Medical Sciences होशियारपुर में जागरूकता रैली और वर्कशॉप का आयोजन

जालंधर(हर्ष शर्मा) : राष्ट्र टीकाकरण दिवस के अवसर पर S.T. College of Nursing & Medical Sciences होशियारपुर में एक जागरूकता रैली और वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य टीकाकरण के महत्व को उजागर करना और संक्रामक बीमारियों से बचाव के प्रति लोगों को जागरूक करना था।

जागरूकता रैली में छात्रों की बड़ी भागीदारी : रैली में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। उन्होंने हाथों में टीकाकरण जीवन बचाता है और हर बच्चे को समय पर टीका लगवाएं जैसे जागरूकता संदेश लिखे बैनर पकड़े हुए थे। रैली के माध्यम से लोगों को यह संदेश दिया गया कि टीकाकरण न केवल बच्चों बल्कि समाज के हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है।

17 मार्च को वर्कशॉप का आयोजन

रैली के बाद 17 मार्च को कॉलेज परिसर में एक वर्कशॉप का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने भाग लिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि कॉलेज के चेयरमैन हरीश कपूर और उनकी धर्मपत्नी उपस्थित रहे। इसके अलावा, हटला बटला के स्व्ह डॉ. मंजीत बैंस, सिविल अस्पताल के डॉ. विशाल पूरी और आशा वर्कर भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए।

विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को टीकाकरण के लाभ, उसकी सुरक्षा और सही तरीके से इसे अपनाने के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस दौरान एक पीपीटी प्रेजेंटेशन भी प्रस्तुत किया गया, जिसे कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. ज्योति सैनी और अन्य शिक्षकों ने मिलकर पेश किया।

सही जवाब देने वाले छात्रों को दी गई ट्रॉफी : वर्कशॉप के अंत में, छात्रों से टीकाकरण से संबंधित प्रश्न पूछे गए। जिन विद्यार्थियों ने सही उत्तर दिए, उन्हें प्राइज के रूप में ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया।

टीकाकरण जागरूकता को मिलेगा बढ़ावा : इस सफल आयोजन ने न केवल विद्यार्थियों बल्कि आम जनता को भी टीकाकरण के प्रति जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आयोजकों का मानना है कि इस तरह के कार्यक्रमों से समाज में स्वास्थ्य सुरक्षा और टीकाकरण की अनिवार्यता को लेकर जागरूकता बढ़ेगी।

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

पंजाब में HRTC बस पर हमला: चंडीगढ़ से हिमाचल जा रही बस पर बरसाए डंडे, ऑटो में आए थे हमलावर

जालंधर(पवन कश्यप) :पंजाब के मोहाली के खरड़ में हिमाचल पथ परिवहन निगम (एचआरटीसी) की बस पर हमला हुआ है। घटना मंगलवार रात की है। हिमाचल प्रदेश के हमीरपुर डिपो की बस पर अज्ञात हमलावरों ने हमला कर तोड़फोड़ कर दी। इस घटना से बस में सवार यात्रियों में हड़कंप मच गया। बस चंडीगढ़ से हिमाचल के हमीरपुर जा रही थी। रोडवेज की बस चंडीगढ़ के सेक्टर-43 स्थित आईएसबीटी से चली थी। बस ने अभी लगभग 10 किमी. का सफर भी तय नहीं किया था कि खरड़ के पास अज्ञात बदमाशों ने बस पर हमला कर दिया।

खरड़ के पास ऑटो में सवार होकर आए हमलावरों ने बस पर डंडों से हमला कर दिया। हालांकि बस के चालक, परिचालक और यात्रियों ने किसी तरह खुद को बचाया। गनीमत रही कि बस में सवार यात्रियों को किसी तरह का

नुकसान नहीं पहुंचा है। इस घटना के बाद बस यात्री सहम गए। बस के शीशे बुरी तरह क्षतिग्रस्त हुए हैं। हमलावरों ने बस पर ताबड़तोड़ लाठियों से हमला कर शीशे तोड़ दिए। घटना की सूचना मिलते ही खरड़ पुलिस घटनास्थल पर पहुंची है। हालांकि बस में तोड़फोड़ करने वाले आरोपी पुलिस के आने से पहले फरार हो चुके थे। पुलिस की तरफ से चालक और परिचालक के अलावा यात्रियों के बयान भी दर्ज किए जा रहे हैं। पुलिस ने यात्रियों को सुरक्षा देने की बात कही है। पुलिस का कहना है कि घटना की पूरी जांच की जाएगी।

पंजाब और हिमाचल के बीच माहौल गरमाया

हिमाचल प्रदेश के कुल्लू जिले में पंजाब से आ रहे श्रद्धालु बाइकों पर खिलास्तानी भिंडरावाले के झंडे लगा रहे हैं। इस पर दोनों राज्यों के बीच लगातार विवाद गहराता जा रहा है। इसी क्रम में मंगलवार को पंजाब के होशियारपुर में भिंडरावाले के समर्थकों ने हिमाचल रोडवेज की बसों और निजी बसों में भिंडरावाला के फोटो चस्पा कर दिए। इसके बाद यह मामला हिमाचल प्रदेश विधानसभा के बजट सत्र में भी गूंजा है। पूर्व सीएम जयराम ठाकुर ने इस पर सरकार पर सवाल उठाए।

पकड़े गए सचिव जी: कपूरथला 15 हजार रुपये घूस ले रहा था पंचायत सचिव, विजिलेंस ने दबोचा, बीडीपीओ फरार

जालंधर(अंशु कपूर) : ओटीटी प्लेटफॉर्म में सूर्खियां बटोरने वाली वेब सीरीज पंचायत में सचिव जी का अहम किरदार है। इसी तरह असल में हर पंचायत में सचिव जी का भी मुख्य ओहदा होता है। पंजाब के कपूरथला में पंचायत सचिव घूस लेता गिरफ्तार हुआ हैं। विजिलेंस ने घूसखोर पंचायत सचिव को गिरफ्तार किया है। भ्रष्टाचार को जड़ से खत्म करने की मुहिम के दौरान पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने मंगलवार को कपूरथला जिले के गांव झल्ल बीबड़ी के पंचायत सचिव परमजीत सिंह को 15 हजार रुपये की रिश्वत लेते रंगेहाथों गिरफ्तार किया है। इस मामले में सह-आरोपी कपूरथला के ब्लॉक विकास व पंचायत अधिकारी (बीडीपीओ) हरदयाल सिंह गिरफ्तारी से बचते हुए मौके से भागने में सफल रहा। पंजाब विजिलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि यह गिरफ्तारी गांव झल्ल बीबड़ी निवासी एक व्यक्ति की शिकायत के बाद की गई है। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि बीडीपीओ और पंचायत सचिव दोनों ने गांव में सड़क निर्माण की लागत का भुगतान करने के लिए बैंक चेक जारी करने के एवज में 20 हजार रुपये की रिश्वत की मांग की। प्रारंभिक जांच के बाद विजिलेंस ब्यूरो की टीम ने जाल बिछाया और पंचायत सचिव को दो सरकारी गवाहों की मौजूदगी में शिकायतकर्ता से 15 हजार रुपये की रिश्वत लेते हुए पकड़ लिया। बीडीपीओ गिरफ्तारी से बचते हुए मौके से फरार हो गया। प्रवक्ता ने बताया कि दोनों आरोपियों के खिलाफ विजिलेंस ब्यूरो पुलिस स्टेशन जालंधर में भ्रष्टाचार निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है। गिरफ्तार पंचायत सचिव को कल कोर्ट में पेश किया जागा। उन्होंने कहा कि इस मामले की आगे की जांच जारी है।

अमृतसर की महिलाओं का पाक कनेक्शन : घर में छुपा रखी थी हथियार और नशे की खेप... कुलजीत कौर और रजबीर कौर गिरफ्तार

जालंधर(हर्ष शर्मा) : पंजाब के अमृतसर में पुलिस ने अवैध हथियार और नशे की खेप पकड़ी है। बड़ी बात यह है कि पुलिस ने दो महिलाओं को गिरफ्तार किया है। दोनों महिलाओं का पाकिस्तान कनेक्शन मिला है। अमृतसर ग्रामीण पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर गांव भरोपाल, थाना घरिंडा में दो घरों पर रेड की थी। रेड के दौरान पुलिस ने 10 पिस्टल (.30 कैलिबर) और 2 किलो हेरोइन बरामद की है। मामले में नशा व हथियार तस्कर कुलजीत कौर और रजबीर कौर को गिरफ्तार किया गया है।

पुलिस ने बताया कि इस मामले में तीन अन्य आरोपी फरार हैं, जिन्हें पकड़ने के लिए पुलिस की टीमें लगातार प्रयास कर रही हैं। आरोपियों के खिलाफ थाना घरिंडा में एनडीपीएस एक्ट और आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है।

एसएसपी देहाती मनिंदर सिंह ने बताया कि उक्त दोनों महिलाएं भरोवाल गांव की रहने वाली हैं। सूचना मिली थी कि यह दोनों महिलाएं पाकिस्तान से हथियार और हेरोइन मंगवाकर आगे सप्लाई करती थी। सूचना के आधार पर दोनों महिलाओं के घरों पर रेड की गई, जहां से हथियार और नशे की खेप बरामद हुई है। दोनों के खिलाफ केस कर लिया है और पूछताछ की जा रही है, ताकि उनके और भी साथियों को गिरफ्तार किया जा सके। पुलिस का कहना है कि यह

छापेमारी नशे और अवैध हथियारों के नेटवर्क को तोड़ने की दिशा में एक बड़ी सफलता है। फरार आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है और जल्द ही उन्हें गिरफ्तार कर लिया जाएगा। मामले में पुलिस की कार्रवाई को लेकर स्थानीय लोगों के बीच चर्चा का माहौल है। पुलिस ने आम जनता से अपील की है कि अगर किसी को इस मामले से जुड़ी कोई जानकारी मिले तो तुरंत पुलिस को सूचित करें।

आठ किलो हेरोइन के साथ तस्कर गिरफ्तार

एक अन्य मामले में अमृतसर जिला शहरी पुलिस ने एक तस्कर को आठ किलो हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी का नाम धर्मेंद्र सिंह उर्फ सोनू है।

आरोपी से पुलिस ने 8 किलो हेरोइन, एक पिस्तौल और पांच जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि सूचना मिली थी कि आरोपी ने पाकिस्तान से हेरोइन की खेप मंगवाई है, जिसे वह मजीठा रोड पर डिलीवर करने जा रहा है। थाना मजीठा रोड पुलिस ने ट्रैप लगाया और नाकाबंदी के दौरान आरोपी को गिरफ्तार किया गया। शुरुआती जांच में पता चला है कि आरोपी के पाकिस्तान तस्करों के साथ संबंध हैं और वहीं से हेरोइन व हथियारों की खेप मंगवाकर आगे सप्लाई करता था।

जालंधर में नाबालिग से दुष्कर्म की शिकायत के बाद आरोपी गिरफ्तार, मकान में सफाई का काम करती थी पीड़िता

जालंधर(अंशु कपूर) : जालंधर में 14 साल की नाबालिग से रेप के आरोप में थाना नई बारादरी की पुलिस ने जतिन वासी बशीरपुरा को गिरफ्तार किया है। जतिन को अदालत में पेशकर 14 दिन की न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। घटना लाडोवाली रोड पर मधुबन बेकरी में हुई थी। आरोपी को रूम देने के आरोप में पुलिस ने बेकरी के मालिक राधे श्याम वासी मोहल्ला गोबिंदगढ़ को गिरफ्तार किया है। उसे आज कोर्ट में पेश किया जाएगा। हालांकि पूछताछ में राधे श्याम ने कहा कि वह वृंदावन गए थे, उस पर झूठे आरोप लगाए गए हैं।

थाना प्रभारी कमलजीत सिंह ने कहा कि मामले की जांच की जा रही है। 40 साल की महिला की शिकायत पर केस दर्ज किया गया था। महिला ने कहा कि उसकी 14 साल

की बेटी सफाई का काम करती है। शनिवार को सुबह करीब 10:30 बजे घर से काम पर गई थी, लेकिन घर नहीं आई। बेटी की तलाश में रविवार को चौगिट्टी एरिया में एक बेकरी में गई। वहां पर बेटी की सहेली काम करती थी। बेटी उसे मिल गई। वह बेटी और उसकी सहेली को लेकर घर गई। बेटी ने बताया कि सहेली के साथ अभिषेक व जतिन संग घूमने गई थी। इसके बाद वे उसे मधुबन बेकरी में ले गए। सहेली और अभिषेक बाहर बैठे रहे, जतिन उसे बेकरी के एक कमरे में ले गया। वहां उसके साथ रेप किया गया। इसके बाद जतिन और अभिषेक ने उसे और उसकी सहेली को रोज पार्क में छोड़ दिया।

जतिन ने पूछताछ में स्वीकार किया है कि बेकरी के मालिक ने पैसे लेकर कमरा दिया था। इसके बाद बेकरी मालिक को गिरफ्तार कर लिया गया।

पंजाब में गंजेपन का इलाज करने वाला सैलून Seal, स्वस्थ विभाग ने लिया एक्शन

गंजेपन ईलाज के दौरान आंखों में हुआ था रिएक्शन

बता दें कि बीते दिन ही संगरूर में गंजेपन के ईलाज के लिए कैंप लगाया गया था। इस दौरान लोगों के सिर में दवाई लगाने के साथ ही उनकी आंखों में रिएक्शन हो गया। लोगों की आंखें लाल हो गईं और दर्द होने लगा। दरअसल दवा को पानी से धोने के 10 मिनट बाद ही आंखों में रिएक्शन होने लगा। जिसके बाद लोगों को सिविल अस्पताल पहुंचाया गया।

जालंधर (हर्ष शर्मा) : लुधियाना के खन्ना में गंजापन दूर करने का दावा करने वाले सैलून को सील कर दिया गया है। सेहत मंत्री डॉ. बलबीर सिंह के कहने पर स्वस्थ विभाग ने 9xO सैलून को सील किया गया। दरअसल विभाग को जानकारी मिली थी कि खन्ना में गंजेपन के ईलाज के लिए कैंप लगाया गया है, जिसके बाद तुरंत इस पर एक्शन लिया गया।

आयुर्वेदिक प्रोडक्टस का हुआ प्रयोग

सेहत अधिकारी डॉ. रमन ने बताया कि संगरूर में हुई घटना में सैलून के आयुर्वेदिक प्रोडक्ट का प्रयोग किया जा रहा था। जब विभाग को खन्ना में ऐसी ही घटना की जानकारी मिली तो उन्होंने कार्रवाई की। जब सैलून का मालिक या कोई वर्कर सामने आएगा, तब सैलून को खोलकर दवा के सैंपल लिए जाएंगे। तब तक सैलून सील रहेगा।

जालंधर में नाबालिग से अनियंत्रित होकर दुकान में घुसी Lancer कार

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में कोट सदीक मोहल्ले में एक लेंसर कार बेकाबू होकर दुकान के बाहर पलट गई। गाड़ी में 3 नौजवान सवार थे और तीनों नाबालिग थे। घटना के दौरान गनीमत यह रही कि दुकान पर कोई ग्राहक नहीं था। मौके पर थाना भार्गव कैंप के स्‍ढ्ढ पहुंचे। उन्होंने बताया कि गाड़ी का टायर फटने से यह हादसा हुआ है। कार में 17 से 18 साल के युवा मौजूद थे। हालांकि हादसे में कोई जानी नुकसान नहीं हुआ है।

पेपर देकर लौट रहे थे तीनों नाबालिग

वहीं इस घटना को लेकर मौके पर मौजूद एक व्यक्ति ने कहा कि रमेश नामक व्यक्ति की लेडी गारमेंट की दुकान है, जहां अक्सर भारी मात्रा में लोग सामान लेने के आते है। इस दौरान बेकाबू होकर लेंसर दुकान में घुस गई और उसके बाद पलट गई। गाड़ी में 3 नाबालिग थे। जो पेपर देकर लौट रहे थे। घटना के बाद लोगों ने नाबालिगो को कार ना चलाने देने की अपील की है।

SGPC प्रधान को सुखबीर बादल ने इस्तीफा वापिस लेने के लिए मनाया, कहा- धामी फिर करेंगे पंथ की सेवा

जालंधर (अंशु कपूर) : शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (SGPC) के प्रधान एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी ने अपना इस्तीफा वापस लेने का ऐलान कर दिया है।

उन्होंने शिअद के प्रधान सुखबीर सिंह बादल के साथ मुलाकात के बाद ये फैसला लिया है। इस्तीफा वापस लेने के बाद उन्होंने कहा कि 2-4 दिन में पद संभालूंगा।

धामी फिर पंथ की सेवा करेंगे - बादल

वहीं धामी को मनाने के बाद सुखबीर बादल ने कहा कि संगत की भावनाओं को ध्यान में रखते हुए उन्होंने ये फैसला लिया है। वह फिर से पंथ की सेवा करेंगे। हमारे धार्मिक संस्थानों पर कब्जे करने की कोशिश की जा रही है और कौम पर लगातार हमले हो रहे हैं। इसलिए पूरी कौम को एक साथ लड़ाई लड़नी होगी।

सुखबीर बादल ने दूर की शंका

शिरोमणि अकाली दल के प्रधान सुखबीर बादल धामी को मनाने के लिए उनके घर होशियारपुर पहुंचे। जिसके बाद धामी ने SGPC के प्रधान पद से दिए इस्तीफे को वापस लेने का फैसला किया। फैसले के बाद धामी ने कहा कि सुखबीर बादल ने उनकी जो शंकाएं थीं वह दूर कर दी हैं।

मैंने खालसा पंथ का हुक्म सिर-माथे पर परवान किया, 2-4 दिन में मैं पद संभालूंगा। इसके बाद सुखबीर बादल ने ट्वीट कर एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी का धन्यवाद किया।

डेरा ब्यास जाने वाले श्रद्धालुओं के लिए खुशखबरी! रेलवे ने चलाई स्पेशल ट्रेन, पंजाब-हरियाणा के यात्रियों को फायदा

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब के ब्यास में स्थित राधा स्वामी सत्संग डेरा में लगातार बढ़ रही संगत को देखते हुए और श्रद्धालुओं की सुविधा को लिए रेलवे विभाग ने दो विशेष रेलगाड़ियां शुरू की हैं। डेरा ब्यास की संगत को ध्यान में रखते हुए रेलवे विभाग ने दो विशेष रेलगाड़ियां शुरू की हैं। डेरा ब्यास का पंजाब में काफी प्रभाव है। जिसके करण रेलवे ने सहरसा से अमृतसर फेस्टिवल स्टेशन और ब्यास से जालंधर सिटी तक यात्रियों के लिए अनारक्षित विशेष ट्रेनें चलाई हैं।

रेलगाड़ी इन स्टेशनों पर रुकेगी

इस ट्रेन से पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्से को फायदा मिलेगा। ये ट्रेन ब्यास, जालंधर सिटी, लुधियाना, अंबाला, जगाधरी वर्कशॉप, यमुनानगर जगाधरी और सहारनपुर स्टेशन पर रुकेगी।

इस दिन चलेंगी दोनों ट्रेनें

ट्रेन नंबर 04565 और 04566 है, जोकि सहारनपुर से ब्यास के बीच में चलेगी। एक ट्रेन आने के लिए और वापस जाने के लिए दूसरी ट्रेन है। 21 मार्च को सहारनपुर से रात करीब 8.50 पर ये स्पेशल ट्रेन (04565) वहां से निकलेगी और सुबह करीब 2.15 पर ब्यास पहुंच जाएगी। वहीं, 23 मार्च को वापसी के लिए ट्रेन नंबर 04566 ब्यास से दोपहर तीन बजे निकलेगी और रात करीब 8.20 सहारनपुर पहुंच जाएगी।

जालंधर में YouTuber के घर ग्रेनेड अटैक करने वाले का एनकाउंटर! हथियार रिकवरी के लिए लेकर गई थी पुलिस

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब पुलिस ने रविवार सुबह जालंधर में इन्फ्लुएंसर और यूट्यूबर नवदीप सिंह संधू उर्फ रोजर संधू के घर हुए ग्रेनेड हमले के मामले में बड़ी कार्रवाई की है।आज सुबह पुलिस और आरोपी के बीच मुठभेड़ हुई, जिसमें आरोपी के पैर में गोली लगी है। जिसके बाद जालंधर ग्रामीण के एसएसपी गुरमीत सिंह खुद स्थिति का जायजा लेने पहुंचे। पुलिस उसे वेपन रिकवरी के लिए ले गई थी। लेकिन यहां उसने पुलिस पर फायरिंग करने की कोशिश की। इसके चलते पुलिस ने जवाबी कार्रवाई की और इसमें बदमाश को गोली लगी। आरोपी हार्दिक यमुनानगर के शादीपुर गांव का रहने वाला है। वह लॉरेंस गैंग का साथी है।

इसलाम के बारे में गलत टिप्पणी की थी: बता दें कि यह हमला पाकिस्तानी डॉन शहजाद भट्टी की तरफ़ से करवाया था। साथ ही भट्टी ने कारण बताया कि रॉजर संधू ने उनके इसलाम के बारे में गलत टिप्पणी की थी, जिसके चलते उसने ये अटैक करवाया है। हमले की जिम्मेदारी लेते हुए सारे हमले का वीडियो भी पाकिस्तानी डॉन ने जारी की। खालिस्तानी आतंकी हैप्पी पासियां और बाबा सिद्दीकी हत्याकांड के मास्टरमाइंड जीशान अख्तर ने यह हमला करवाया है।

SSP बोले- मामला डिजीटल एक्सटॉर्शन से जुड़ा : स्स्क्ल गुरमीत सिंह ने बताया भट्टी और संधू दोनों आपस में दोस्त ही थे। साथ ही संधू काफी फेमस इंफ्यूलेंसर है। संधू ने एक बार भट्टी को गिफ्ट (गेम के जरिए पैसे कमाने) दिलवाया था। लेकिन जब संधू ने दोबारा ऐसा करने से मना कर दिया तो दोनों के बीच विवाद बढ़ गया। जिसके बाद संधू के किसी समर्थक ने कुछ धार्मिक टिप्पणियां भी की थी।

पाकिस्तानी डॉन ने अपने SC अकाउंट के जरिए ली जिम्मेदारी

बता दें कि ये मामला डिजीटल एक्सटॉर्शन से जुड़ा हुआ है। इसलिए इस घटना को अंजाम दिया गया है। वहीं जब पंजाब पुलिस को पता चला कि उक्त घटना हुई है तो तुरंत जिम्मेदारी लेने का सोर्स पता लाना शुरू किया। जिसमें पता चला कि उक्त जिम्मेदारी पाकिस्तानी डॉन शहजाद भट्टी ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट के जरिए ली है।

सोशल मीडिया अकाउंट भारत में बैन

जिसके बाद पुलिस ने एक्शन लिया और उक्त अकाउंट को भारत में बैन करने के लिए कंपनी को लेटर लिखा था। इस दौरान रात में भट्टी का अकाउंट पंजाब पुलिस की अर्जी पर भारत में बैन कर दिया गया था। जिसके कारण अब भट्टी का कोई भी सोशल मीडिया अकाउंट भारत में नहीं खुल रहा है।

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

होशियारपुर में हिमाचल से आ रही बसों पर लोगों ने लगाई संत की फोटो, बस स्टैंड पर इक्टठा हुए हजारों समर्थक

जालंधर(अंशु कपूर) : हिमाचल में बाइक सवारों पर पुलिस की कार्रवाई के बाद पंजाब में इसका विरोध शुरू हो गया है। जिसके बाज होशियारपुर में युवकों ने हिमाचल से आने वाली बसों पर संतों के पोस्टर लगाने शुरू कर दिए। इसके साथ ही यह चेतावनी भी दी कि वह इन पोस्टरों को नहीं उतारेंगे।

हिमाचल की बसों पर संतों के पोस्टर लगाने की वीडियो भी सामने आई है। जिसमें हजारों युवक होशियारपुर बस स्टैंड पर इक्टठा हुए हैं और संतों के समर्थन में नारे लगा रहे हैं। वहीं इस दौरान पुलिस भी तैनात है। विवाद बढ़ने के बाद वीडियो सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा वायरल हो रही है।

हिमाचल की बसों-गाड़ियों पर लगाई जा रहे हैं पोस्टर - दरअसल हिमाचल से आ रही बसें और गाड़ियों पर खालसा दल की तरफ से संतों के पोस्टर लगाए जा रहे हैं। उनका कहना है कि हिमाचल में जो भी गाड़ियां आ रही हैं उन पर संत की तस्वीरें और पोस्टर लगाए जाएंगे। कुछ शरारती तत्व पंजाब को खुशहाल नहीं देखना चाहते हैं।

उन्होंने कहा कि यह हम इसलिए कर रहे हैं क्योंकि हिमाचल की तरफ से कहा गया है कि वह संत के पोस्टर वाली गाड़ियों को एंट्री नहीं दी जाएगी। पर हम ऐलान करते हैं अब हिमाचल से जो भी गाड़ियां पंजाब में आएंगी, उन पर संत की फोटो लगाई जाएगी।

इस कारण शुरू हुआ पूरा विवाद

दरअसल 4 दिन पहले पंजाब के युवक बाइक पर संत का पोस्टर लगाकर हिमाचल जा रहे थे। इस दौरान मनाली पुलिस ने उन्हें रोक लिया और पोस्टर को उतारने को कहा। इसके साथ ही उनके चालान भी कर दिए गए। घटना की वीडियो भी सामने आई थी, जिसके बाद से यह विवाद शुरू हुआ।

हिमाचल विधानसभा में उठा मामला - हिमाचल प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर ने हिमाचल विधानसभा में इस मसले को उठाया है। उन्होंने पंजाब से आने वाले नौजवानों पर हुड़दंग करने का आरोप लगाया।

महाकुंभ भगदड़: जांच आयोग ने आम जनता से मांगे साक्ष्य, इस नंबर पर भेज सकते हैं तस्वीरें और वीडियो

जालंधर (पवन कश्यप) : महाकुंभ मेला में भगदड़ से हुई मौतों की घटना की जांच को गठित तीन सदस्यीय न्यायिक जांच आयोग ने आम जनमानस से साक्ष्य उपलब्ध कराने की अपील की है। आयोग के सचिव संतोष कुमार सिंह ने बताया कि 29 जनवरी 2025 को प्रयागराज महाकुंभ में मौनी अमावस्या के दौरान मेला क्षेत्र में हुई भगदड़ की घटना में कतिपय श्रद्धालुओं के संबंध में घटित अप्रिय घटना की आयोग द्वारा जांच की जा रही है।

उन्होंने बताया कि घटना के तथ्यों एवं परिस्थितियों से भिज्ञ समस्त व्यक्ति अपना कथन, शपथ पत्र व जिस किसी व्यक्ति के पास घटना से संबंधित उसके द्वारा बनाई कोई मूल वीडियो हो, उसे आयोग को उपलब्ध करा सकता है।

वीडियो मूल रूप से 10 दिवस के भीतर हजरतगंज के जनपथ सचिवालय के कमरा नंबर 108, ई-मेल mahakumbhcommission@gmail.com अथवा व्हाट्सअप नंबर 9454400596 पर उपलब्ध करा सकते हैं।

अधिक सहायता के लिए फोन नंबर 0522-2613568 पर संपर्क कर सकते हैं। बता दें कि राज्य सरकार ने इस प्रकरण की जांच के लिए इलाहाबाद हाईकोर्ट के सेवानिवृत्त न्यायमूर्ति हर्ष कुमार की अध्यक्षता में न्यायिक जांच आयोग का गठन किया था, जिसमें सेवानिवृत्त आईपीएस वीके गुप्ता व सेवानिवृत्त आईएएस दिनेश कुमार सिंह को सदस्य बनाया गया था।

जालंधर की महिला की विमान में मौत, चार साल बाद बेटी से मिलने जा रही थी Canada

जालंधर (हर्ष शर्मा) : विदेश से आए दिन पंजाबियों की मौत की खबरें सामने आती रहती हैं। हाल ही में एक ऐसा मामला सामने आया है जहां एक महिला की विमान में ही मौत हो गई। दरअसल, चार साल बाद अपनी बेटी से मिलने कनाडा जा रही एक मां की विमान में ही मौत हो गई।मृतका जालंधर के भोगपुर की रहने वाली थी और उसका नाम परमजीत कौर बताया जा रहा है।

4 साल बाद बेटी से मिलने जा रही थी महिला

जानकारी के अनुसार परमजीत कौर 12 मार्च 2025 को दिल्ली से एयर कनाडा की फ्लाइट में सवार होकर अपनी बेटी प्रिया गिल और दामाद जसविंदर सिंह से मिलने कनाडा आ रही थीं। वह 4 साल बाद अपनी बेटी से मिलने कनाडा जा रही थीं, लेकिन विमान में अचानक तबीयत बिगड़ने के कारण उनकी मौत हो गई।

करानी पड़ी इमरजेंसी लैंडिंग

जिसके बाद दिल्ली से टोरंटो जाने वाली एक उड़ान को मेडिकल इमरजेंसी के कारण न्यूफाउंडलैंड में आपातकालीन लैंडिंग करनी पड़ी। इस पूरी घटना की रिपोर्ट GoFundMe पर साहिल सहारन ने दी, जो जसविंदर सिंह और प्रिया गिल का दोस्त है। साहिल ने बताया कि प्रिया की मां का शव न्यूफाउंडलैंड में है।

इसलिए, परमजीत कौर के शव को न्यूफाउंडलैंड से भारत वापस लाने के लिए धन जुटाया जा रहा है ताकि परिवार के सदस्य उसे अंतिम बार देख सकें और अंतिम संस्कार कर सकें। आपको बता दें कि विमान में किसी की मौत का यह पहला मामला नहीं है। इससे पहले भी कई मामले सामने आए है।

संभल में लाउडस्पीकर बैन: उठ जाओ भाइयों... सहरी का वक्त हो चुका है, जगाने को ले रहे परंपरागत तरीकों का सहारा

जालंधर(हर्ष शर्मा) : धार्मिक स्थलों पर लाउडस्पीकर प्रतिबंधित के बाद संभल में रमजान के दौरान सहरी और अजान के लिए परंपरागत तरीकों का सहारा लिया जा रहा है। अब लाउडस्पीकर की जगह लोग खुद सड़कों पर उतरकर सहरी के लिए जगाने लगे हैं। इसके अलावा मस्जिदों में अजान देने के लिए ऊंची आवाज में पुकार लगा रहे हैं।

रमजान की शुरुआत से ही मोहम्मद सुहैल तड़के तीन बजे संभल की तंग गलियों में ढोल बजाते हुए रोजेदारों को सहरी के लिए जगाने का काम कर रहे हैं। वह गले में ढोल टांगे हुए आवाज लगाता हैं, उठ जाओ भाइयो, सहरी का वक्त हो चुका है। फिर ढोल बजाकर सोए हुए लोगों को जगाने की कोशिश करते हैं।

सरकार के प्रतिबंध के कारण अब संभल की मस्जिदों में लाउडस्पीकर से अजान नहीं दी जा रही है। इसके बजाय मुअज्जिन छत पर खड़े होकर ऊंची आवाज में अजान दे रहे हैं ताकि नमाजियों को समय का पता चल सके। पुलिस ने कई मस्जिदों से लाउडस्पीकर हटवा दिए हैं। स्थानीय पुलिस स्टेशन में कई उतारे गए लाउडस्पीकर रखे गए हैं।

बीते दिसंबर में एक इमाम पर तय सीमा से ज्यादा ध्वनि में अजान देने के आरोप में दो लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया था। संभल हाल ही में उस समय सुर्खियों में आया जब पिछले साल नवंबर में मुगलकालीन शाही जामा मस्जिद के सर्वे के बाद हिंसा भड़क उठी थी।

इस दौरान चार लोगों की मौत हो गई थी और पुलिसकर्मियों समेत कई लोग घायल हुए थे। इसी को देखते हुए प्रशासन इस बार रमजान में अतिरिक्त सतर्कता बरत रहा है।

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

रंगपंचमी पर धरती पर आएंगे देवी-देवता

रंगपंचमी का त्योहार हर वर्ष होली के बाद शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि को मनाया जाता है। रंगपंचमी का त्योहार होली की तरह ही रंगपंचमी का त्योहार भारत के कई हिस्सों में बहुत ही उत्साह और धूमधाम के साथ मनाया जाता है। इस साल 19 मार्च को रंगपंचमी का त्योहार मनाया जा रहा है। माना जाता है कि इस विशेष दिन पर देवी-देवता पृथ्वी लोक पर रंगोत्सव मनाने आते हैं। देवताओं के रंगोत्सव में शामिल होने के कारण घर में धन-संपदा में वृद्धि होती है। इसलिए भारत के कई राज्यों में इसे श्री पंचमी भी कहा जाता है। ऐसे में आप देवी-देवताओं को उनके प्रिय रंग अर्पित करके अपने इष्ट देव की विशेष कृपा प्राप्त कर सकते हैं।

क्यों मनाया जाना चाहिए रंगपंचमी : होली की तरह ही रंगपंचमी के दिन रंगों और गुलाल से होली खेली जाती है। माना जाता है कि ऐसा करने से देवी-देवता आकर्षित और खुश होते हैं और मन की सारी इच्छाएं पूरी करते हैं। यह भी माना जाता है इस दिन शरीर पर रंग न लगाकर हवा में उड़ाया जाता है। हवा में रंग उड़ाने से सकारात्मक शक्तियों का संचार होता है और आस-पास मौजूद सभी नकारात्मक शक्तियां नष्ट हो जाती हैं।

किस देवता को लगाएं कौन सा रंग : रंग पंचमी के दिन श्री कृष्ण, श्री राम और विष्णु भगवान को पीला रंग अर्पित किया जाता है। इस दिन भगवान को पीले रंग के वस्त्र भी पहना सकते हैं। ऐसा करने से मन की हर मनोकामना पूरी होती है। माता लक्ष्मी, बजरंगबली, सूर्य देवता और भैरव महाराज को लाल रंग अर्पित करना चाहिए। ऐसा करने से शुभ फलों की प्राप्ति होती है और जीवन में आने वाली हर परेशानी से छुटकारा मिलता है। साथ ही धन प्राप्ति होती है। भगवान शनि देव को नीला रंग अति प्रिय है, ऐसे में आप उन्हें नीला रंग चढ़ा सकते हैं।

ऐसा करने से शनिदेव प्रसन्न होंगे और आपके सारे बिगड़े काम बना देंगे।

जल्द आने वाला है श्री राम के दुलारे हनुमान जी का जन्मदिन

श्री राम के दुलारे हनुमान जी का जन्मदिन हनुमान जयंती के रूप में मनाए जाने का विधान है। प्रत्येक वर्ष हनुमान जन्मोत्सव चैत्र माह की पूर्णिमा तिथि को मनाया जाता है। इस दिन नवनिधि के दाता हनुमान जी की खास पूजा की जाती है ताकि संकटमोचन जीवन से हर संकट को नष्ट कर मंगल करें। हिंदू शास्त्रों में हनुमान जी की जन्मतिथि को लेकर मतभेद चले आ रहे हैं। कुछ शास्त्र हनुमान जी का जन्मोत्सव कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी को मानते हैं व कुछ शस्त्र चैत्र शुक्ल पूर्णिमा को मानते हैं। वास्तविकता में चैत्र पूर्णिमा हनुमान जी का जन्मदिवस है व कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी हनुमान जी का विजय दिवस है।

हनुमान जी का जन्मोत्सव राम नवमी के 6 दिन बाद मनाया जाता है। 2025 में रामनवमी 6 अप्रैल को है। हनुमान जयंती का मंगल दिवस 24 अप्रैल 2025 को है। चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा तिथि की शुरुआत 12 अप्रैल की प्रात: 3:21 पर होगी और समापन 13 अप्रैल की संध्या बेला में शाम 5: 21 पर होगा।

हनुमान जयंती पर इस विधि से करें हनुमान जी को प्रसन्न

हनुमान जी से पहले उनके इष्ट भगवान राम और माता सीता की उपासना करें। बिना सीताराम की आराधना के हनुमान जी की पूजा अधूरी मानी जाती है।

हिंदू नववर्ष का शुभारंभ है गुड़ी पड़वा

महाराष्ट्र में गुड़ी पड़वा को विजय के प्रतीक के रूप में मनाया जाता है। मराठी समुदाय के लोग आज के दिन बांस की लकड़ी को लेकर उसके ऊपर चांदी, तांबे या पीतल के कलश को उल्टा रखते हैं। इसको केसरिया रंग के पताके और नीम की पत्तियों से सजाया जाता है। फिर घर पर सबसे ऊंची जगह पर लगा देते हैं। अलग-अलग जगह में इसे विभिन्न तरह के नामों से जाना जाता है। गोवा और केरल में कोंकणी समुदाय इसे संवत्सर पड़वो नाम से मनाता है। कर्नाटक में इस पर्व को युगाड़ी नाम से जाना जाता है।

गुड़ी पड़वा का महत्व- गुड़ी पड़वा के त्यौहार को हिंदू नववर्ष का शुभारंभ माना जाता है। गुड़ी का अर्थ होता है विजय पताका और पड़वा का मतलब होता है चंद्रमा का पहला दिन। गुड़ी पड़वा को वर्ष प्रतिपदा और युगादि के नाम से भी जाना जाता है। आज का ये दिन बहुत ही खास होता है क्योंकि आज से हिंदू नववर्ष की शुरुआत होती है। मुख्य रूप से गुड़ी पड़वा का त्यौहार महाराष्ट्र राज्य में मनाया जाता है। गुड़ी पड़वा का मतलब अगली फसल वर्ष की शुरुआत का प्रतीक है। तो आइए जानते हैं गुड़ी पड़वा के बारे में कुछ रोचक बातें।

गुड़ी पड़वा से जुड़ी प्रचलित मान्यताएं : कहते हैं आज के दिन ब्रह्मा जी ने ब्रह्माण्ड की रचना की थी इसीलिए गुड़ी को ब्रह्मध्वज भी कहा जाता है।

मराठी समुदाय के लोग इस दिन को महान राजा छत्रपति शिवाजी की विजय को याद करने के लिए भी गुड़ी लगाते हैं। आज के दिन महान ज्योतिषाचार्य और गणितज्ञ भास्कराचार्य ने सूर्योदय से सूर्यास्त तक दिन, महीने और वर्ष की गणना करते हुए पंचांग की रचना की थी। इस तिथि पर चंद्रमा के चरण का पहला दिन होता है।

गुड़ी पड़वा की पौराणिक कथा- मान्यताओं के अनुसार त्रेता युग में दक्षिण भारत में राजा बली के शासन के समय जब प्रभु श्री राम माता सीता को रावण से मुक्त कराने के लिए लंका की तरफ जा रहे थे। रास्ते में उनकी मुलाकात सुग्रीव के साथ हुई। सुग्रीव ने प्रभु श्री राम को बाली के आतंक के बारे में सारी बात बताई। तब प्रभु श्री राम ने बाली का वध कर उसके आतंक से सुग्रीव को मुक्त कराया। कहते हैं उसी दिन से दक्षिण में गुड़ी पड़वा के तौर पर मनाया जाता है तथा विजय पताका फहराई जाती है।

बेहतर डाइजेशन के लिए डिनर के बाद करें 9 काम, नहीं करेगी ब्लोटिंग और गैस की समस्या परेशान

अच्छा डाइजेशन, एक हेल्दी और फिट लाइफ की नींव होता है, जिसमें रात के खाने के बाद की आदतें अपनी अहम भूमिका निभाती हैं। रात को ही हमारा शरीर लंबे समय तक आराम की स्थिति में रहता है।

इसलिए अगर डाइजेशन सही न हो, तो गैस, ब्लोटिंग, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में सही आदतें अपनाकर आप अपने डाइजेशन को मजबूत बना सकते हैं और अगले दिन खुद को हल्का और एनर्जेटिक फील कर सकते हैं। आइए जानते हैं डिनर के बाद की कुछ बेहतरीन आदतों के बारे में।

डिनर के बाद की हेल्दी आदतें

हल्की वॉक करें– डिनर के तुरंत बाद 10–15 मिनट की हल्की वॉक करने से डाइजेस्टिव सिस्टम एक्टिव होता है, जिससे खाना जल्दी पचता है। इससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जिससे गैस और भारीपन की समस्या दूर होती है। खाने के बाद तेज चलने की बजाय धीमी गति से टहलना बेहतर रहता है।

तुरंत न लेटें – खाने के तुरंत बाद लेटना डाइजेशन को बाधित कर सकता है और एसिड रिफ्लक्स व ब्लोटिंग जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। बेहतर होगा कि कम से कम 30–45 मिनट तक बैठें या हल्की वॉक करें, जिससे खाना सही तरीके से पेट में पहुंच सके।

वज्रासन करें : वज्रासन पाचन के लिए सबसे फायदेमंद योगासन है। डिनर के बाद 5–10 मिनट वज्रासन करने से पेट की मसल्स एक्टिव होती हैं, जिससे खाना अच्छे से पचता है और गैस की समस्या कम होती है।

गुनगुना पानी पिएं : खाने के तुरंत बाद हल्का गुनगुना पानी पिएं, जो मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और खाने को जल्दी पचाने में मदद करता है।

सौंफ या अजवाइन चबाएं : सौंफ और अजवाइन में नेचुरल डाइजेस्टिव एंजाइम होते हैं, जो गैस, अपच और एसिडिटी को कम करने में मदद करते हैं। डिनर के बाद आधा चम्मच सौंफ चबाने से पेट हल्का महसूस होता है।

ज्यादा पानी न पिएं : डिनर के तुरंत बाद बहुत ज्यादा पानी पीने से पेट में डाइजेस्टिव एंजाइम कमजोर हो सकते हैं, जिससे डाइजेशन धीमा हो सकता है। इसलिए एक छोटा गिलास गुनगुना पानी पिएं।

माउथ फ्रेशनर लें : शुगर-फ्री मुखवास, सौंफ, इलायची या पान के पत्ते चबाने से मुंह में लार का सीक्रेशन बढ़ता है, जो डाइजेस्टिव एंजाइम्स को एक्टिव करता है और मुंह की सफाई भी करता है।

मोबाइल और टीवी से दूरी बनाएं : खाने के तुरंत बाद मोबाइल, टीवी या लैपटॉप का ज्यादा इस्तेमाल करने से ध्यान भटकता है और डाइजेशन धीमा हो जाता है। बेहतर होगा कि कुछ देर आराम करें या हल्की बातचीत करें।

हर्बल टी पिएं– डिनर के 30–40 मिनट बाद हर्बल टी (कैमोमाइल, पुदीना टी) पीने से गैस, ब्लोटिंग और अपच की समस्या दूर होती है और डाइजेशन मजबूत होता है।

नेचुरली कोलेस्ट्रॉल कम करेंगे Pumpkin Seeds, ऐसे करेंगे इस्तेमाल, तो नसों में जमा गंदगी हो जाएगी साफ

खराब लाइफस्टाइल और ज्यादा प्रोसेस्ड फूड्स खाने की वजह से लोगों का कोलेस्ट्रॉल बढ़ रहा है। इसके कारण हार्ट अटैक, स्ट्रोक जैसी बीमारियों का खतरा काफी बढ़ जाता है।

इसलिए कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल करना बेहद जरूरी है। कोलेस्ट्रॉल कम करने में कद्दू के बीज काफी मददगार साबित हो सकते हैं। जी हां, कद्दू के बीज कोलेस्ट्रॉल कम करने में एक नेचुरल और असरदार उपाय के रूप में काम कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि कद्दू के बीजों का इस्तेमाल करके कोलेस्ट्रॉल कैसे कम किया जा सकता है।

सलाद या स्मूदी में मिलाएं

कद्दू के बीजों को सलाद, दही, या स्मूदी में मिलाकर खाने से न केवल पोषण बढ़ता है, बल्कि ये कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी मदद करते हैं। इन्हें ओटमील के साथ भी मिलाया जा सकता है।

कद्दू के बीजों कैसे कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं?

कद्दू के बीजों में फाइबर, प्रोटीन, हेल्दी फैट्स, मैग्नीशियम, जिंक, और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इनमें मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने और गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करते हैं। साथ ही, इनमें मौजूद फाइबर शरीर से एक्स्ट्रा कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकालने में मददगार होता है।

कद्दू के बीजों को कच्चा या भूनकर खाया जा सकता है। भुने हुए बीजों का स्वाद ज्यादा अच्छा होता है और ये एक हेल्दी स्नैक के रूप में काम करते हैं। रोजाना एक मुट्ठी (लगभग 30 ग्राम) कद्दू के बीजों खाने से कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

कद्दू के बीजों का तेल

कद्दू के बीजों का तेल भी कोलेस्ट्रॉल कम करने में फायदेमंद होता है। इस तेल को सलाद ड्रेसिंग या खाना पकाने में इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि, इस तेल को ज्यादा तापमान पर पकाने से बचना चाहिए।

कद्दू के बीजों का पाउडर : कद्दू के बीजों को पीसकर पाउडर बनाया जा सकता है। इस पाउडर को सूप, सब्जियों, या शेक में मिलाकर खाया जा सकता है। यह एक आसान तरीका है, जिससे आप रोजाना कद्दू के बीजों को खा सकते हैं।

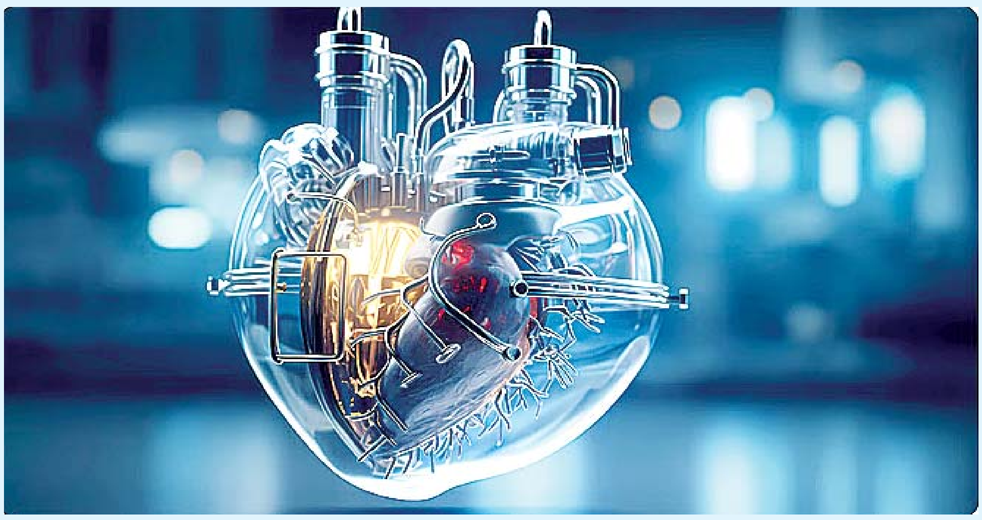
नट्स और सीड्स के साथ मिक्स करें : कद्दू के बीजों को अलसी के बीज, सूरजमुखी के बीज, या बादाम के साथ मिलाकर एक हेल्दी ट्रेल मिक्स बनाया जा सकता है। इसे दिन में कभी भी स्नैक के रूप में खाया जा सकता है।

इन बातों का ध्यान रखें

कद्दू के बीजों का सीमित मात्रा में खाएं, क्योंकि इन्हें ज्यादा खाने से पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

अगर आप किसी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं, तो कद्दू के बीजों को डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें। कद्दू के बीजों को हमेशा एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें, ताकि इनकी ताजगी बनी रहे।

ट्रांसप्लांट के लिए नहीं मिला दिल तो 'मशीनी हार्ट' की मदद से तीन महीने तक जिंदा रहा व्यक्ति



वैश्विक स्तर पर हर साल लाखों लोगों की समय पर अंग न मिलने के कारण मौत हो जाती है। अंग की कमी का संकट एक वैश्विक स्वास्थ्य समस्या है। रिपोर्ट्स से पता चलता है कि अंग प्रत्यारोपण की जितनी मांग है, उसकी तुलना में आपूर्ति बहुत कम है। इसके चलते मरीजों को लंबे समय तक ऑर्गन ट्रांसप्लांट के लिए इंतजार करना पड़ता है, इस दौरान कई लोगों की मौत भी हो जाती है। हालांकि अब इस संबंध में एक उम्मीद भरी खबर सामने आ रही है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक एक ऑस्ट्रेलियाई व्यक्ति ने टाइटेनियम से बने कृत्रिम हृदय के साथ 100 दिनों से अधिक समय तक जीवित रहकर इतिहास रच दिया है। इस खबर ने उम्मीद जगा दी है कि अब हार्ट ट्रांसप्लांट की जरूरत होने पर ये एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

समय पर नहीं मिल पाया था ह्यूमन हार्ट : मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक व्यक्ति को हार्ट फेलियर की शिकायत थी, जिसके बाद नवंबर में सिडनी के सेंट विसेंट अस्पताल में कार्डियोथोरेसिक और ट्रांसप्लांट सर्जन पॉल जान्स के नेतृत्व में उसे टाइटेनियम से बना कृत्रिम हृदय लगाया गया था। छह घंटे की सर्जरी वाली इस प्रक्रिया में क्ष्द्धड्डष्टह्रक्र नामक एक उपकरण का इस्तेमाल हुआ है।

डॉ जान्स ने कहा कि हमने वर्षों से इस क्षण के लिए काम किया है और हमें इस प्रक्रिया को सफलतापूर्ण अंजाम देने वाली ऑस्ट्रेलिया की पहली टीम होने पर बहुत गर्व है।इस साल मार्च में जब ऑर्गन डोनेशन से व्यक्ति को ह्यूमन हार्ट मिला है और उसे दोबारा से ट्रांसप्लांट करके अस्पताल से छुट्टी दे दी गई है।

डॉक्टरों का कहना है कि यह कृत्रिम हृदय, हार्ट फेलियर रोगियों के लिए दीर्घकालिक समाधान बन सकता है, हालांकि अभी यह परीक्षण के चरण में है और आम जनता के लिए उपलब्ध नहीं है। ट्रांसप्लांट सर्जन डॉ. पॉल जान्स ने इसे गेम-चेंजर बताया है।

रक्त को पंप कर सकता है ये हार्ट

क्वींसलैंड में जन्मे डॉ. डैनियल टिम्स ने इस कृत्रिम हृदय को विकसित किया है। ये आर्टिफिशियल हार्ट निरंतर रूप से रक्त को पंप करते रहता है। ये जब तक डोनर द्वारा ह्यूमन हार्ट नहीं मिल जाता है तब तक व्यक्ति को जिंदा रखने में मददगार हो सकता है। कुछ हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि यह उन लोगों के लिए एक स्थाई विकल्प हो सकता है जो अपनी उम्र या अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के कारण प्रत्यारोपण नहीं करा सकते हैं। डॉक्टर बताते हैं, टाइटेनियम आर्टिफिशियल हार्ट, असली हार्ट से बहुत अलग तरीके से काम करता है।

प्राकृतिक हृदय रक्त पंप करने के लिए सिकुड़ता है, लेकिन यह कृत्रिम हृदय सिकुड़ नहीं सकता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि अगर क्लिनिकल ट्रायल में सब ठीक रहा, तो उम्मीद है कि यह डिवाइस 4-5 सालों में दुनिया भर में उपलब्ध हो जाएगी।

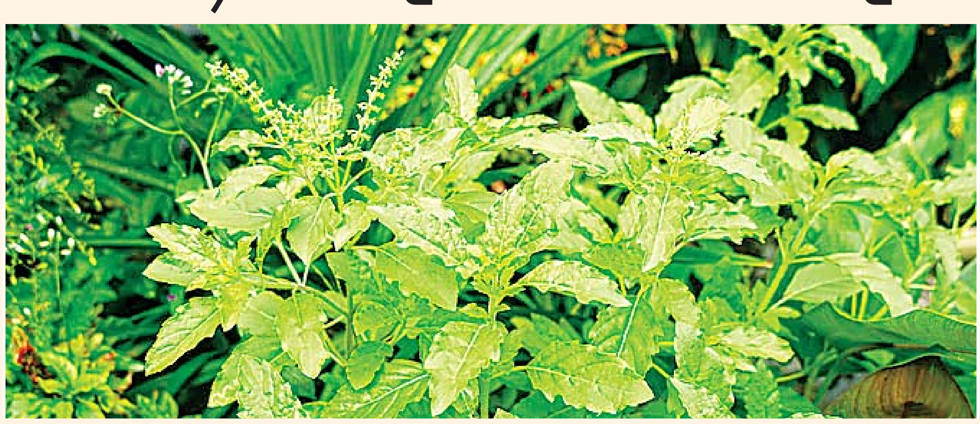
मरीजों को लंबे समय तक करना पड़ता है इंतजार

यूनाइटेड किंगडम में, डोनर हार्ट के लिए प्रतीक्षा सूची में शामिल मरीजों को आमतौर पर 18 से 24 महीने तक इंतजार करना पड़ता है।

हर साल दुनियाभर में 6,000 से भी कम हार्ट ट्रांसप्लांट किए जाते हैं, वो भी केवल सबसे गंभीर मामलों के लिए के लिए।

कृत्रिम हार्ट जैसे विकल्पों की जरूरत इसलिए है क्योंकि डोनर हार्ट पाना आसान नहीं है और ये पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध भी नहीं हैं।

तुलसी के पत्तों से होगा फैट बर्न, तेजी से घटाएं पेट की चर्बी, बस इस तरह करें इस्तेमाल



तुलसी के पत्तों को आयुर्वेद में एक चमत्कारी औषधि माना गया है। न केवल यह इम्यूनिटी बढ़ाने में कारगर है, बल्कि वजन घटाने और पेट की चर्बी कम करने में भी बेहद फायदेमंद है। तुलसी के पत्तों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और आवश्यक तेल शरीर के मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं, जिससे फैट बर्निंग की प्रक्रिया तेजी से शुरू होती है। अगर आप भी अपनी बढ़ती तोंद से परेशान हैं, तो तुलसी के इन आसान और असरदार नुस्खों को जरूर आजमाएं।

1. तुलसी की चाय

तुलसी की चाय सिर्फ वजन ही नहीं घटाती, बल्कि शरीर से विषाक्त पदार्थ को भी बाहर निकालती है। इससे आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है और मेटाबॉलिज्म एक्टिव रहता है।

कैसे बनाएं

- 4-5 ताजे तुलसी के पत्ते लें।
- एक कप पानी को उबालें और इसमें तुलसी के पत्ते डालें।
- 5 मिनट तक उबालने के बाद इसे छान लें।
- इसमें एक चम्मच शहद और कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाएं।
- इसे सुबह खाली पेट पिएं।
- रोजाना तुलसी की चाय पीने से मेटाबॉलिज्म तेज होगा और वजन तेजी से घटेगा

2. तुलसी और नींबू का पानी

तुलसी और नींबू का कॉम्बिनेशन शरीर के लिए एक नेचुरल डिटॉक्स का काम करता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और फैट तेजी से बर्न होता है।

कैसे बनाएं

- 5-6 तुलसी के पत्ते लें और एक गिलास पानी में डालें।
- इसे रातभर के लिए भिगोकर रखें।
- सुबह इस पानी में आधा नींबू निचोड़ें।
- इसे खाली पेट धीरे-धीरे पिएं।
- यह शरीर को डिटॉक्स करेगा और फैट बर्निंग की प्रक्रिया को तेज करेगा!

3. तुलसी और शहद का मिश्रण

शहद और तुलसी का मेल एक नेचुरल फैट बर्नर की तरह काम करता है। इससे न केवल वजन घटेगा, बल्कि आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होगी।

कैसे करें इस्तेमाल

- 5-6 तुलसी के पत्तों का रस निकालें।
- इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं।
- इसे सुबह खाली पेट पिएं।
- रोजाना इस मिश्रण का सेवन करने से पेट की चर्बी तेजी से कम होगी!

4. कच्चे तुलसी के पत्तों का सेवन - नेचुरल फैट कटर

तुलसी के पत्तों को चबाने से शरीर का मेटाबॉलिज्म तेज होता है और पाचन बेहतर होता है। यह शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में भी मदद करता है।

कैसे करें इस्तेमाल

- सुबह खाली पेट 5-6 तुलसी के पत्ते चबाएं।
- इसे चबाने के बाद एक गिलास गुनगुना पानी पिएं।
- नेचुरल तरीके से फैट बर्न करने के लिए यह सबसे आसान तरीका है!

5. तुलसी और अदरक का पानी

अदरक और तुलसी का कॉम्बिनेशन एक नेचुरल फैट बर्निंग ड्रिंक की तरह काम करता है। अदरक में थर्मोजेनिक प्रॉपर्टीज होती हैं, जिससे शरीर की गर्मी बढ़ती है और फैट तेजी से बर्न होता है।

कैसे बनाएं

- 5-6 तुलसी के पत्ते और अदरक का एक छोटा टुकड़ा लें।
- एक कप पानी में इन्हें डालकर उबालें।
- छानकर इसमें शहद मिलाएं।
- इसे सुबह खाली पेट पिएं।