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, वीरवार 20 मार्च 2025
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

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

डल्लेवाल और पंधेर समेत कई किसान नेता हिरासत में

खनौरी-शंभू में टेंट उखाड़ा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : केंद्र सरकार और किसान संगठनों की बुधवार को चंडीगढ़ में हुई बैठक बेनतीजा रही। न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) की गारंटी की मांग पर सहमति नहीं बन पाई। वहीं, बैठक खत्म होने के बाद खनौरी व शंभू बॉर्डर लौट रहे किसान नेताओं जगजीत सिंह डल्लेवाल, सरवण सिंह पंधेर व अन्य किसान नेताओं को पंजाब पुलिस ने हिरासत में ले लिया। वहीं, पुलिस ने खनौरी व शंभू बॉर्डर पर किसानों का मंच व टेंट भी उखाड़ दिया है। इस दौरान किसानों व पुलिस के बीच हाथापाई भी हुई, जिसमें कुछ किसान नेताओं की पगड़ियां उतर गईं। सरकार ने बॉर्डर पर भारी पुलिस बल तैनात कर दिया है। सरकार की कार्रवाई के बाद किसानों में काफी रोष है। प्रदेश में अलग-अलग जगहों पर किसान सड़कों पर उतर आए हैं। विपक्ष समेत सभी किसान नेताओं ने पुलिस की इस कार्रवाई का विरोध किया है। इससे पहले बैठक में संयुक्त किसान मोर्चा (गैर राजनीतिक) व किसान मजदूर मोर्चा का 28 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल, केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज चौहान, केंद्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्री प्रहलाद जोशी, केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री श्री पीयूष गोयल, पंजाब सरकार में कैबिनेट मंत्री हरपाल चीमा और गुरमीत सिंह खुड्डियां शामिल हुए। बैठक के दौरान केंद्रीय मंत्रियों ने कहा कि एमएसपी की गारंटी लागू करने से समस्या हो सकती है, जिसके चलते इस पर सभी हितधारकों से सुझाव लेने की जरूरत है। किसानों ने केंद्र को एमएसपी की गारंटी को लेकर रिपोर्ट दी थी कि किस तरह इसे लागू किया जा सकता है। इस रिपोर्ट पर अब केंद्र सरकार देश भर में सभी हितधारकों की सुझाव लेगी। किसान मजदूर मोर्चा के नेता सरवण सिंह पंधेर ने कहा कि केंद्र का तर्क सही नहीं है। एमएसपी लागू होने से कोई समस्या नहीं होगी, बल्कि इससे सभी का फायदा होगा। केंद्र सरकार ने समय मांगा है, इसलिए अब डेढ़ महीने बाद दोबारा 4 मई को बैठक करेंगे। हालांकि, किसान नेताओं को हिरासत में लेने के बाद अब इस बैठक पर संशय है।

एमएसपी की गारंटी पर सभी मंत्रालयों के साथ भी विचार विमर्श

सुबह 12 बजे शुरू हुई बैठक 4 बजे खत्म हुई है। हितधारकों के सुझाव लेने के लिए कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के संयुक्त सचिव पूर्ण चंद्र किशन को जिम्मेदारी दी है। साथ ही एमएसपी की गारंटी पर सभी मंत्रालयों के साथ विचार-विमर्श किया जाएगा। पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि किसानों के साथ बहुत ही अच्छे माहौल में बैठक हुई है। पिछली बैठक में किसानों ने एमएसपी को लेकर सरकार के साथ एक डाटा शेयर किया था, जिसके जरिये वह एमएसपी की गारंटी मांग रहे हैं। बैठक में केंद्रीय मंत्रियों ने कहा कि इस पर और अधिक स्टडी की जरूरत है। अगर एमएसपी लागू होती है तो यह देश भर के लोगों के लिए बनेगा, इसलिए देश के सभी हितधारकों के इस पर सुझाव जरूरी है। यही कारण है कि सभी देशभर के किसान संगठनों, राज्यों व केंद्र शासित प्रदेशों की सरकारों और व्यापारियों, निर्यातकों और खाद्य प्रसंस्करण उद्योग सहित अन्य हितधारकों के सुझाव लिए जाएंगे, जिसके लिए केंद्र ने समय मांगा है।

ये किसान नेता भी गिरफ्तार

सुखविंदर कौर भारतीय किसान यूनियन (भाकियू) की जनरल सेक्रेटरी सुखविंदर कौर को भी पुलिस ने हिरासत में लिया है। वहीं भाकियू एकता आजाद के दिलबाग सिंह हरिगढ़ और बीकेएमयू के दिलबाग सिंह गिल को भी पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पंधेर के बाद शंभू मोर्चे को संभाल रहे किसान नेता बलवंत सिंह ब्रह्मामके शॉल से अपने मुंह को ढककर किसी के साथ मोटर साइकिल पर बैठ कर शंभू मोर्चे से निकल गए हैं।

किसान नेता सरवन सिंह पंधेर ने कहा कि केंद्र का यह विचार है कि एमएसपी की गारंटी से समस्याएं हो सकती हैं, इसलिए सरकार ने उनसे समय मांगा है। मंत्रियों का कहना था कि वे आगे भी किसानों के साथ बातचीत जारी रखना चाहते हैं, जिस कारण वह समय देने के लिए तैयार हो गए।

अब देखना होगा कि अगली बैठक में सरकार की तरफ से हितधारकों के सुझावों के बाद एमएसपी के मसले को लेकर किस तरह की रिपोर्ट पेश की जाती है।

फिर आमने-सामने जवान और किसान, खनौरी बॉर्डर पर उमड़ी किसानों की भीड़

केंद्र सरकार से एसकेएम (गैर-राजनीतिक), केएमएम की संयुक्त बैठक के बाद किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल व सरवन सिंह पंधेर को हिरासत में ले लिया गया। वहीं, खनौरी बॉर्डर पर 13 फरवरी 2024 से लगे पक्के मोर्चे को उठाने के लिए संगरूर के भारी पुलिस बल खनौरी के लिए रवाना हो गए हैं। बुधवार सुबह से ही संगरूर के लड्डा कोठी इलाके में आसपास के कई जिलों से एकत्रित हुए पुलिस फोर्स की मदद से पुलिस खनौरी मोर्चे पर बड़ा एक्शन लिया जाएगा। वहीं, पुलिस के इस एक्शन से इस सरगर्मी से खनौरी बॉर्डर पर किसान भी अलर्ट हो गए हैं।

जैसे ही किसानों को पुलिस बल के संगरूर इलाके में एकत्रित होने की भनक लगी तो एसकेएम (गैर-राजनीतिक), केएमएम के कार्यकर्ताओं ने भी किसानों को गांवों से निकलकर तुरंत खनौरी बॉर्डर पर पहुंचने व खनौरी बॉर्डर पर बैठे किसानों को चौकसी बढ़ाई की हिदायत दी। 25 नवंबर 2024 को पुलिस द्वारा खनौरी बॉर्डर से जगजीत सिंह डल्लेवाल को पुलिस द्वारा जबरदस्ती उठा ले गई थी। खनौरी बॉर्डर पर जगजीत सिंह डल्लेवाल का आमरण अनशन 114 दिन हो गए।

किसानों को सतर्क रहने की हिदायत - बुधवार दोपहर बाद से ही किसानों ने बैरिकेडिंग फिर से मजबूत कर दी है। इसके साथ ही गाड़ियों की मदद से खनौरी मोर्चे के मंच से लेकर मोर्चे के अंतिम छोर तक लगाकर अनाउंसमेंट करवाई जा रही है कि किसान अपनी ट्रैक्टर-ट्रॉलियों से बाहर बैठें। पूरी तरह से सतर्क रहें। हाथों में यूनियन का झंडा व डंडा रखें। सरकार व पुलिस प्रशासन खनौरी मोर्चे को हटाने की कोशिश है, लेकिन किसान आखिरी दम तक जुटे रहें व किसी कीमत पर मोर्चे को उठाने नहीं दिया जाएगा।

जिले के सभी अस्पतालों में मेडिकल टीमें तैनात

सिविल सर्जन संगरूर द्वारा जिला संगरूर के सभी सरकारी अस्पतालों के एसएमओ को पत्र जारी करके मेडिकल टीमों को अलर्ट पर रहने की हिदायत दी है। पत्र में सिविल अस्पताल संगरूर, सुनाम, धूरी, सीएचसी भवानीगढ़, लहरा, कोहरियां, दिड़बा, लोंगोवाल, शेरपुर, मूनक के एसएमओ को मेडिकल टीमों समेत एंबुलेंसें अलर्ट पर रखने के हुकुम दिए हैं। हिदायत दी है कि बुधवार को सुबह से ड्यूटी पर तैनात मेडिकल टीमों की शाम के बाद रात के लिए भी जरूरत पड़ेगी। ऐसे में सभी एसएमओ अस्पताल की मेडिकल टीमों संबंधी रिप्लेसमेंट अपने स्तर पर तैयार रखें।

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. कॉलेज ऑफ नर्सिंग में जागरूकता रैली और वर्कशॉप का आयोजन

चेयरमैन हरीश कपूर की अगुवाई में वर्कशॉप सफलतापूर्वक संपन्न

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

17 मार्च को हुई वर्कशॉप, विशेषज्ञों ने दी जानकारी

रैली के बाद, 17 मार्च को कॉलेज परिसर में एक विशेष वर्कशॉप आयोजित की गई, जिसमें स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने भाग लिया। कार्यक्रम में कॉलेज के चेयरमैन हरीश कपूर और उनकी धर्मपत्नी किरण कपूर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। साथ ही, हटला बटला के स्ल्ह डॉ. मंजीत बैंस, सिविल अस्पताल के डॉ. विशाल पूरी और आशा वर्कर भी कार्यक्रम का हिस्सा बने।

वर्कशॉप का संचालन अंजू कुंदरा की देखरेख में हुआ। इस दौरान विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को टीकाकरण के लाभ, उसकी सुरक्षा और सही प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. ज्योति सैनी और अन्य शिक्षकों ने पीपीटी प्रेजेंटेशन के जरिए टीकाकरण से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां साझा कीं।

छात्रों ने जागरूकता रैली में बढ़-चढ़कर लिया हिस्सा

कार्यक्रम की शुरुआत एक जागरूकता रैली से हुई, जिसमें बड़ी संख्या में छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। वे हाथों में टीकाकरण जीवन बचाता है और हर बच्चे को समय पर टीका लगवाएं जैसे संदेश लिखे बैनर लेकर चले। रैली के माध्यम से स्थानीय लोगों को यह संदेश दिया गया कि टीकाकरण न केवल बच्चों बल्कि समाज के हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है।

सही जवाब देने वाले छात्रों को मिला पुरस्कार

कार्यक्रम के अंत में, छात्रों से टीकाकरण से संबंधित प्रश्न पूछे गए, जिसमें सही उत्तर देने वाले विद्यार्थियों को 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 कार्यक्रम समाज में स्वास्थ्य सुरक्षा और टीकाकरण की अनिवार्यता को बढ़ावा देंगे।

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

मर्डर की बनाई रील, लोगों ने कर दी वायरल, पुलिस ने किया गिरफ्तार

जालंधर (हर्ष शर्मा) : मर्डर की रील वायरल होने के बाद पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार किया है।वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल है, जिसमें दो लोगों के शरीर पर लाल रंग का तरल पदार्थ लगा हुआ है। आसपास के लोग डरे हुए हैं।

कर्नाटक के कलबुर्गी में दो युवकों ने व्यूज हासिल करने के लिए एक प्लानिंग की। उनकी प्लानिंग तो अच्छी थी, रील वायरल भी हुई, मगर नतीजों में वो फेल हो गए। दोनों को को 'हत्या' की रील बनाने के आरोप में गिरफ़्तार कर लिया गया है। वायरल रील को पहली बार देखने पर ऐसा ही लगता है कि बीच सड़क एक शख्स हथौड़ा लेकर दूसरे शख्स की हत्या का प्रयास कर रहा है। मगर असलियत में दोनों ही युवक एक्टिंग कर रहे थे।

वायरल रील में दोनों के शरीर पर खून जैसा लाल लिक्विड लगा हुआ था। आसपास के लोग भी सहमे हुए थे। हृष्ठञ्जङ्क की रिपोर्ट के मुताबिक़, वीडियो 17 मार्च की देर रात कलबुर्गी के हुमनाबाद रिंग रोड पर बनाया गया था। सायबन्ना और सचिन को इस कारस्तानी पर पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस के मुताबिक वीडियो में सायबन्ना, सचिन के ऊपर बैठ गया और उसे हथौड़े से मारने का नाटक करने लगा।

जबकि सचिन ज़मीन पर 'खून' से लथपथ पड़ा था। पुलिस ने बताया कि दोनों के चेहरे भी 'खून' से सने हुए थे, जिससे लोग डर गए। पुलिस को जब उनकी हरकत और उससे उपजी अराजकता के बारे में पता चला, तो पुलिस ने वीडियो की जांच की, जिससे पता चला कि ये सब नकली था।

अमृतसर में 15 दिन पहले खरीदी Thar में लगी आग, बाल-बाल बचे 3 दोस्त

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब के अमृतसर में एक नई थार गाड़ी में अचानक आग लग गई। यह घटना कंपनी बाग के पास हुई। जानकारी देते हुए गाड़ी के मालिक ने बताया कि वह और उनके दो दोस्त जम्मू से स्वर्ण मंदिर के दर्शन करने आए थे। लेकिन जैसे ही कंपनी बाग के पास गाड़ी पहुंची, तभी गाड़ी में अचानक आग लग गई।

15 दिन पहले ही खरीदी थी गाड़ी

इस आग में गाड़ी पूरी तरह जलकर राख हो गई। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और आग बुझाने का प्रयास किया। गाड़ी के मालिक ने बताया कि गाड़ी अभी 15 दिन पहले ही खरीदी थी। बता दें कि गाड़ी में आग लगते ही तीनों युवकों ने तुरंत बाहर निकलकर अपनी जान बचाई।

आग के कारणों का पता नहीं

वहीं पुलिस अधिकारियों ने बताया कि घटना में कोई जनहानि नहीं हुई है, हालांकि गाड़ी पूरी तरह से जल गई है। आग लगने के कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया है।

लुधियाना में बड़ी वारदात, दूध कारोबारी पर धारदार हथियारों से हमल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के लुधियाना में एक लूट की वारदात सामने आई है। जहां रात साढ़े 10 बजे के करीब 10 से 12 लोगों ने एक स्विफ्ट कार पर धारदार हथियारों से हमला कर दिया साथ ही पीड़ित की सोने की चेन और मोबाईल भी छिन ले गए। हमले मे पीड़ितों को काफी चोटे आई है। जानकारी के अनुसार पीड़ित टूटी हुई स्विफ्ट कार से सिविल अस्पताल पहुंचे, जहां उनका इलाज चल रहा है।

घायलों की पहचान हुई

घायलों की पहचान प्रीतपाल सिंह (42) निवासी सिधवां बेट व बंटी (24) निवासी गांव निहाल सिंह वाला के रूप में हुई है। घायल प्रीतपाल सिंह ने बताया कि वह दूध कारोबारी है और देर रात अपने दोस्त सुखविंदर सिंह व सहायक बंटी के साथ वेरका मिल्क प्लांट के सामने फिरोजपुर रोड पर अपनी स्विफ्ट गाड़ी में बैठा हुआ था।

उसी दौरान करीब 10 से 12 लोगों ने उसकी कार में तोड़फोड़ शुरू कर दी। जब उन्होंने इसका विरोध किया तो बदमाशों ने उनपर हमला कर दिया जिसमे वे बुरी तरह से घायल हो गए।

पुरानी रंजिश का मामला आया सामने

पीड़ित ने आरोप लगाया कि हमलावरों में मुख्य हमलावर दाखा गांव का रहने वाला है जो जबरन उससे पैसों की मांग करता था। जब उसने पैसे देने से इनकार कर दिया तो हमलावर उससे रंजिश रखने लगा। इसी वजह से आरोपी ने उनपर हमला किया।

उन्होंने बताया की वो जल्द ही पुलिस को इस मामले की शिकायत देंगे।

अमृतसर में 2 बदमाशों ने किया धमाका, शराब के ठेके पर फेंका पेट्रोल बम, गोलियां भी चलाई

जालंधर(अंशु कपूर) : पंजाब में धमाकों का सिलसिला जारी है। वहीं ताजा मामला अमृतसर से सामने आया है। जहां बीती रात करीब 9-15 बजे एक शराब के ठेके के बाहर धमाका किया गया। इस दौरान ठेके पर बदमाशों ने पहले पेट्रोल बम फेंका और दुकान को आग लगाने की कोशश की। इसकी के साथ मौके पर गोलियां भी चलाई गई। हालांकि, इस हमले में कोई हताहत नहीं हुआ।

लोगों ने पुलिस पर लगाए आरोप

जानकारी के मुताबिक भागते समय हमलावरों की मैगजीन नीचे गिर गई। घटना से इलाके में दहशत का माहौल बना हुआ है। वहीं ठेका अधिकारी का बयान भी सामने आया है। उन्होंने बताया कि मजीठा इलाके में पहले भी शराब की दुकानों पर लूटपाट और गोलीबारी की वारदात हो चुकी हैं। पिछले साल भी एक ठेके पर हमला किया गया था लेकिन पुलिस आरोपियों को पकड़ने की बजाय उनके ही स्ड्डद्यद्दह्य स्ड्डठ्ठ को साथ ले गई।

पुलिस एक कर्मचारी को ले गई थाने

बता दें कि जब पुलिस ने मौके से मिली मैगजीन को लेने की कोशिश की। तो कर्मचारियों ने मालिक के आने तक मैगजीन देने से इनकार कर दिया। इस पर पुलिस एक कर्मचारी को थाने ले गई। ठेका अधिकारियों ने सरकार से न्याय की मांग की है। मजीठा के ष्ठस्क्क जसपाल सिंह ने बताया कि घटना की जांच शुरू कर दी गई है। आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। आरोपियों के खिलाफ सख्त कारवाई की जाएगी।

पिता-पुत्रों ने पुलिसकर्मी, उसके साथी को जमकर पीटा

जालंधर (अंशु कपूर) : बरनाला जिले के तपा से पुलिस मुलाजिम तथा उसके साथी के साथ मारपीट की घटना सामने आई है। मिली जानकारी के अनुसार तपा के ढिलवां फाटक के पास दो कारों की आपस में टक्कर हो गई। कहा जा रहा है कि कार सवार पुलिसकर्मी तथा उसके साथी दूसरी कार में सवार बाप-बेटों से कहासुनी करने लगे। इस पर बात बढ़ गई।

इतने में दूसरी कार में बैठे बाप-बेटों ने भी तैश में आकर पुलिस मुलाजिम तथा उसके साथी को जमकर पीटा। इसकी वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है। डीएसपी तपा गुरविंदर सिंह ने बताया कि पुलिस ने कांस्टेबल गुरकरणप्रीत सिंह की शिकायत पर तपा के रहने वाले पाला सिंह, उसके बेटे काका सिंह और काला सिंह पर केस दर्ज किया है।

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

अमृतसर में एनकाउंटर: नशा तस्कर ने कांस्टेबल की पिस्टल छीन पुलिस पर तानी... थाना प्रभारी ने दागी गोली और फिर...

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के अमृतसर में पुलिस और एक नशा तस्कर के बीच मुठभेड़ हुई है। पुलिस की गोली लगने से आरोपी घायल हुआ है। एक दिन पहले मंगलवार को पुलिस ने एक नशा तस्कर को आठ किलो हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया था। बुधवार को पुलिस आरोपी धर्मेंद्र सिंह उर्फ सोनू निवासी हर्षाछीना को रिकवरी के लिए लेकर गई थी।

इस दौरान आरोपी ने कांस्टेबल की गन छीन ली और पुलिस पर तान दी। पुलिस ने उसे चेतावनी दी, लेकिन आरोपी ने पुलिस पर गोली चलाने की कोशिश की। इससे पहले थाना मजीठा रोड के प्रभारी ने आरोपी पर फायरिंग कर दी। गोली लगने से आरोपी जख्मी हो गया। उसे तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया। मुठभेड़ की सूचना मिलते ही पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर तुरंत मौके पर पहुंचे और घटना का जायजा लिया।

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि मंगलवार को आठ किलो हेरोइन के साथ आरोपी को गिरफ्तार किया था। आरोपी ने पूछताछ दौरान बताया था कि उसने और भी हेरोइन की और हथियार छुपाए हैं। इसी के तहत बुधवार को पुलिस टीम आरोपी को साथ लेकर रिकवरी करने के लिए गई थी। जब आरोपी झाड़ियों के पीछे मिट्टी खोदने का नाटक कर रहा था तो इसी दौरान उसने मौका पाकर कांस्टेबल की गन छीन ली और पुलिस पर तान दी। आरोपी ने भागने की मंशा से पुलिस पर गोली चलाने की कोशिश की। हालांकि इससे पहले थाना प्रभारी ने उसे चेतावनी भी। मगर जब आरोपी ने गन नीचे नहीं की और गोली चलाने लगा तो तुरंत थाना प्रभारी ने गोली चला दी और इस दौरान आरोपी जख्मी हो गया।

इसके बाद पुलिस टीम ने तुरंत उसे अस्पताल पहुंचाया। वहां पर उसका इलाज चल रहा है। पुलिस कमिश्नर ने कहा कि आरोपी कई बार भागने की फिराक के तहत इस तरह से पुलिस को गुमराह करते है। फिलहाल आरोपी अस्पताल में दाखिल है और आगे की जांच की जा रही है।

CM मान के बुलडोजर एक्शन को हरभजन सिंह ने बताया गलत, विरोध के बाद बोले- मैं सरकार के साथ

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब की भगवंत मान सरकार इस समय नशा तस्करों के पीछे हाथ धोकर पड़ी है। पिछले कुछ दिनों से मान सरकार ने कई नशा तस्करों के मकानों पर बुलडोजर से कार्रवाई की है। इस कड़ी में पूर्व क्रिकेटर हरभजन सिंह ने मान के बुलडोजर एक्शन पर आपत्ति जताई। जिसके बाद उनकी इस प्रतिक्रिया का विरोध किया गया। इस पर पूर्व क्रिकेटर हरभजन भज्जी ने एक्स पर एक बार फिर प्रतिक्रिया दी है। पूर्व क्रिकेटर हरभजन सिंह ने एक्स पर पोस्ट करते हुए लिखा कि मैं यह बात बिल्कुल स्पष्ट कर देना चाहता हूं। पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार पंजाब में ड्रग तस्करों के खिलाफ इतनी कठोर कार्रवाई करने वाली पहली सरकार है। मैं पंजाब पुलिस और सरकार के पूर्ण समर्थन में खड़ा हूं। आखिरकार हमारे पास एक ऐसी सरकार है जो ड्रग्स के उन्मूलन के लिए गंभीर है और संदेश स्पष्ट है। हम सब मिलकर ड्रग्स के खिलाफ इस युद्ध को जीतेंगे। आइए अपने महान राज्य को किसी भी तरह के नशे से मुक्त बनाएं।

पहले क्या बोले थे हरभजन सिंह?

इससे पहले पूर्व क्रिकेटर ने मान के बुलडोजर एक्शन को लेकर कहा था कि अगर कोई नशा करता है तो उसे समझाया जाना चाहिए कि नशा किस तरह से उनके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। उन्होंने कहा कि जहां एक परिवार एक छत के नीचे रह रहा है उसे छत को गिरा देना ठीक नहीं है। पूर्व क्रिकेटर ने कहा कि जब एक परिवार अथवा कुछ लोग एक छत के नीचे रहते हैं तो उनकी छत तोड़ देने को वह ठीक नहीं समझते हैं। उन्होंने कहा कि अगर कोई सरकारी जमीन अथवा शामलाट जमीन पर कब्जा किए हुए है तो सरकार किसी भी समय उसको वापस ले सकती है।

भिंडरावाला विवाद: पंजाब-हिमाचल में तनातनी के बीच SGPC अध्यक्ष का बड़ा बयान

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब और हिमाचल प्रदेश में चल रहे विवाद थमने का नाम नहीं ले रहा है। हिमाचल में पंजाबी युवाओं का विरोध और पंजाब में हिमाचल की बसों पर भिंडरावाले की तस्वीरें चस्पा करने और एचआरटीसी बस पर हमले से विवाद गहराता जा रहा है। हालांकि हिमाचल और पंजाब के मुख्यमंत्रियों के बीच भी इस मसले को लेकर बुधवार को फोन पर बात हुई है। वहीं अब इस मामले को लेकर शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) के अध्यक्ष एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी का भी बयान आया है।

एसजीपीसी अध्यक्ष एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी ने हिमाचल प्रदेश में सिख विरोधी गतिविधियों की निंदा की है। उन्होंने हिमाचल प्रदेश सरकार से सांप्रदायिक तत्वों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। धामी ने कहा कि सिख श्रद्धालु अकसर देश के विभिन्न हिस्सों में स्थित पवित्र धार्मिक स्थलों पर जाते हैं, लेकिन अफसोस की बात है कि हिमाचल में कुछ लोगों द्वारा सिखों को निशाना बनाया जा रहा है। उक्त लोग सिख श्रद्धालुओं के वाहनों पर लगे निशान साहिब और पंथक जरनैल सिंह खालसा भिंडरावाले व अन्य सिखों के चित्र व झंडे फाड़ रहे हैं।

सरकार और पुलिस नहीं निभा रही जिम्मेदारी

उन्होंने कहा कि हिमाचल प्रदेश में सिख तीर्थ यात्रियों के साथ हो रही घटनाओं से स्पष्ट है कि वहां की सरकार और पुलिस प्रशासन अपनी जिम्मेदारी नहीं निभा रहे। इस मामले पर पंजाब सरकार की चुप्पी भी राज्य के लोगों के साथ विश्वासघात है। धामी ने कहा कि पंजाब सरकार की जिम्मेदारी है कि वह अपने लोगों का प्रतिनिधित्व करे तथा हिमाचल प्रदेश सरकार के समक्ष उनके साथ हो रहे उत्पीड़न का मुद्दा उठाए।

सिखों की शहादत के कारण देश की बहु-धार्मिक संस्कृति जीवित

धामी ने कहा कि यह घटना देशहित में नहीं है। यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि यदि देश की बहु-धार्मिक और बहु-जातीय संस्कृति आज जीवित है, तो यह देश के लिए सिखों की शहादत के कारण ही है। सभी को अपने धर्म के मूल्यों को बनाए रखने और अपने धार्मिक स्थलों पर जाने का पूरा अधिकार है।

पुणे में करना चाहता था पढ़ाई, युवती के मना करने पर नहर में दे दिया था धक्का; ऐसे खुली हत्याकांड की गुत्थी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : मौड़ मंडी निवासी युवती के हत्याकांड मामले में गिरफ्तार मुख्य आरोपित मुकुल ने पुलिस पूछताछ में कबूल किया है कि उसने ही युवती को नहर में धक्का दिया था, क्योंकि वह उसको पुणे पढ़ाई करने जाने से रोक रही थी और उसको खुदकुशी करने की धमकी दे रही थी।

आरोपी नविश अभी भी पुलिस गिरफ्त से बाहर : वह उस पर दबाव बना रही थी कि वह पुणे के बजाए चंडीगढ़ में पढ़ाई करे। युवती खुद भी चंडीगढ़ में ही पढ़ाई कर रही थी। वहीं, दूसरी तरफ मौड़ मंडी वासियों ने पुलिस जांच में ढील का आरोप लगाते हुए मंगलवार को शहर में रोष प्रदर्शन किया।

पुलिस द्वारा सैंपलों के साथ भेजी गई रिपोर्ट में खामियां होने पर उसको वापस भेज दिया गया। मामले का सातवां आरोपित नविश अभी पुलिस की गिरफ्त से बाहर है।

मुकुल समेत अब तक कुल 6

आरोपित गिरफ्तार : पुलिस की जांच में सामने आया है कि नहर के पास से मिली बोलेरो गाड़ी मुकुल के चाचा द्वारा मुहैया कराई गई थी। हालांकि, पुलिस द्वारा मुकुल के अलावा अन्य पांच आरोपितों को भी गिरफ्तार किया गया है, लेकिन पुलिस जांच में यह बात सामने आ रही है कि घटना के समय वे उस जगह पर नहीं थे।

एम्स अस्पताल के मेडिकल बोर्ड द्वारा खरड़ में जांच के लिए सैंपल भेजे जा चुके हैं और इनकी रिपोर्ट आनी अभी बाकी है।

वहीं, मौड़ मंडी की 15 सदस्यीय संघर्ष कमेटी ने पुलिस की ढीली कारगुजारी का आरोप लगाते हुए शहर में प्रदर्शन किया। साथ ही कहा कि खरड़ लैब को भेजे गए सैंपलों के साथ लगाई पुलिस रिपोर्ट में जानबूझ कर खामियां रखी गईं, जिसके चलते लैब ने उनको वापस कर दिया है।

पुलिस पर मामले को दबाने का आरोप

इस मामले में थाना मौड़ मंडी के एसएचओ का कहना है कि लैब ने रिपोर्ट में कुछ तकनीकी खामियां निकाली हैं। उनको ठीक करके भेज दिया जाएगा। अकसर ही रिपोर्टों में खामियां निकाल कर वापस भेज देते हैं। कई बार तो दस-दस बार रिपोर्ट वापिस आ जाती हैं।

उधर, डॉ. सवरन प्रकाश ने कहा कि पुलिस इस मामले को दबाने में जुटी हुई है। इस कारण रिपोर्ट में कमियां रखी गई। इस मामले की दो दिन में सीबीआई जांच कराई जाए ताकि पीड़ित परिवार को इंसाफ मिल सके।

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

मोगा में रुकवाया कबड्डी टूर्नामेंट: गांव के व्यक्ति ने दी थी दो लाख की सहायता राशि, भड़क गई पुलिस, फिर जो हुआ...

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के मोगा के गांव रामा में 17 और 18 मार्च को कबड्डी टूर्नामेंट का आयोजन करवाया गया था। प्रतियोगिता के लिए कुछ एनआरआई और गांव के लोगों ने अपना आर्थिक योगदान दिया। इस टूर्नामेंट में गांव रामा के रहने वाले मनदीप सिंह जो अभी विदेश में है उसने भी अपना योगदान देते हुए दो लाख रुपये की सहायता राशि दी थी। पुलिस को जब इस बात की खबर लगी तो तो टूर्नामेंट को रुकवा दिया गया।

पुलिस ने ऐसा इसलिए किया क्योंकि मनदीप सिंह विदेश में बैठ कर नशा तस्करी का कारोबार चला रहा है।

उसके ऊपर नशा तस्करी के छह केस दर्ज हैं। थाना बधनी कलां के एसएचओ इंस्पेक्टर गुरमेल सिंह को जब सूचना मिली कि नशा तस्कर ने आयोजन स्थल पर पहुंच कर कबड्डी टूर्नामेंट को बंद करवाया। वहां लगे नशा तस्कर मनदीप सिंह के परिवार के फोटो लगे बोर्ड और फ्लेक्सी को उतार दिया गया। इतना ही नहीं तस्कर की तरफ से दिए गए 2 लाख रुपये की योगदान राशि को भी परिवार को वापस कर दोबारा टूर्नामेंट शुरू करवाया गया।

इस मामले में थाना बधनी कलां के एसएचओ इंस्पेक्टर गुरमेल सिंह ने बताया कि गांव रामा में करवाए गए कबड्डी टूर्नामेंट में नशा तस्कर मनदीप सिंह ने 2 लाख रुपये सहायता राशि देने की सूचना मिलते ही मौके पर जाकर टूर्नामेंट बंद करवाया गया। आयोजन स्थल पर नशा तस्कर के परिवार के फोटो के साथ लगी फ्लेक्सी को उतारा गया और उनके दिए हुए 2 लाख रुपये कमेटी ने वापस दे दिए हैं। उन्होंने लोगों से अपील और चेतावनी भी दी है कि अगर कोई भी कमेटी जो टूर्नामेंट करवाती है और किसी नशा तस्कर से सहायता राशि ली जाती है तो उनके ऊपर भी करवाई की जाएगी। इसके अलावा टूर्नामेंट भी रद्द करवाया जाएगा।

इंस्पेक्टर गुरमेल सिंह का कहना है कि मनदीप सिंह पर नशा तस्करी के पांच समेत कुल 6 मामले दर्ज हैं। आरोपी पर थाना बधनी कलां में 2011 में एक लड़ाई झगड़े की मामला भी दर्ज है। इसके अलावा थाना दीनानगर में 2023 पर 17 किलो 960 ग्राम हेरोइन, पिस्टल, मैगजीन, 46 जिंदा कारतूस, 11 लाख 20 हजार ड्रग मनी का केस है।

थाना अजीतवाल में 2024 में 1 किलो हेरोइन तस्करी मामला है। 2024 में थाना अमृतसर में 1.5 किलो हेरोइन तस्करी मामला है। थाना सदर मानसा ने 2025 में 150 ग्राम हेरोइन तस्करी का मामला है।

थाना सिटी मानसा में 2025 में 1 किलो 750 ग्राम हेरोइन तस्करी के मामले में भी आरोपी के खिलाफ केस दर्ज है।

जालंधर Improvement Trust के चेयरपर्सन राजविंदर कौर ने संभाला पद, बाहर हुआ हंगामा

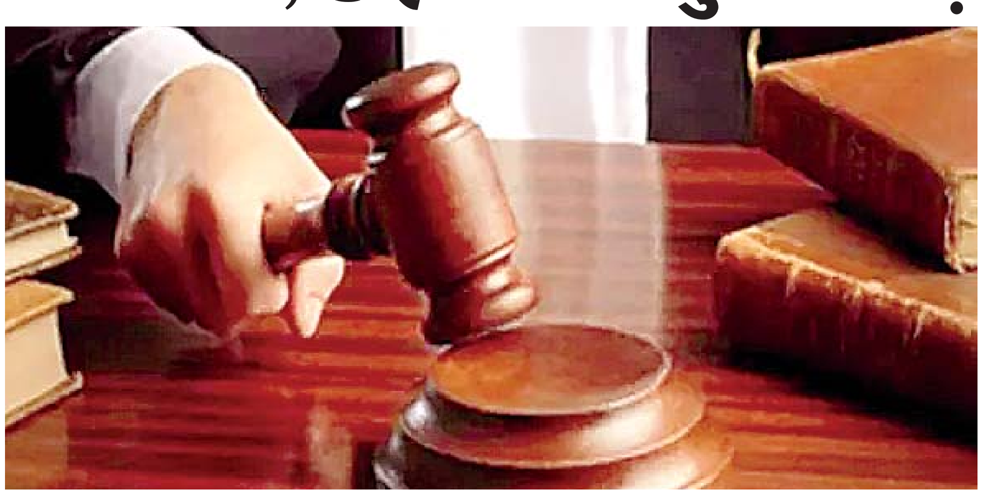
जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट की नई नियुक्त की गई आप पार्टी की चेयरमैन राजविंदर कौर ने आज अपना पद संभाला। इस मौके पर पंजाब आम आदमी पार्टी के प्रधान और मंत्री अमन अरोड़ा, कैबिनेट मंत्री रवजोत सिंह, पूर्व मंत्री और विधायक बलकार सिंह और दीपक बाली सहित अन्य नेता इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट ऑफिस पहुंचे।

पंजाब आज रंगला पंजाब बनना शुरू हो गया : इस दौरान सब ने राजविंदर कौर को लड्डू खिलाकर मुंह मीठा करवाया और उन्हें नियुक्ति की बधाई दी। राजविंदर कौर ने कहा- मैं राज्य के सीएम भगवंत मान, आप सुप्रीमों केजरीवाल सहित अन्य सभी का धन्यवाद करती हूं। आज आम आदमी पार्टी के ने आम घर की बेटी को इस कुर्सी पर पर बैठाया है। पंजाब में आम आदमी पार्टी सरकार ने अच्छे काम किए हैं, उसकी के कारण आज हम यहां तक पहुंचे हैं। पंजाब आज रंगला पंजाब बनना शुरू हो चुका है। आम आदमी पार्टी में महिलाओं की बहुत कद्र है। महिलाओं को हमारी पार्टी ने सम्मान दिया है।

चुनावों में लोग पार्टी को उनके कामों के आधार पर वोट देंगे : साथ ही राजविंदर कौर ने कहा में पंजाब में बदलाव लाने के लिए पार्टी के साथ जुड़ी थी और पार्टी पंजाब में बदलाव भी लेकर आई है। जिस सीट पर आज पार्टी ने बिठाया है, वह इस सीट को ईमानदारी के साथ निभाऊंगी। इस दौरान पेंडिंग कामों को वह पूरा करेंगी। जिसके तहत 2027 के चुनावों में लोग पार्टी को उनके कामों के आधार पर वोट देंगे। वहीं इस दौरान इंप्रूवमेंट ट्रस्ट में बाहर हंगामा भी देखने को मिला, जहां कुछ व्यक्तियों ने एक व्यक्ति को गले से पकड़ लिया और उसकी फोटों दिखाते हुए हंगामा करने लगे। हालांकि पहले व्यक्तियों की तरफ से आरोप लगाए जा रहे थे कि चोर को काबू किया है, जिसके बाद वह जांच करने की बात कहने लगे।

बच्चों को उपहार में दी गई संपत्ति माता-पिता को वापस लेने का अधिकार, हाईकोर्ट ने सुनाया बड़ा फैसला

जालंधर (पवन कश्यप) : मद्रास हाईकोर्ट ने एक महत्वपूर्ण फैसले में कहा है कि वरिष्ठ नागरिक अपने बच्चों या करीबी रिश्तेदारों को उपहार में दी गई संपत्ति को रद्द कर सकते हैं यदि वे उनकी देखभाल करने में विफल रहते हैं। अदालत ने स्पष्ट किया कि माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण और कल्याण अधिनियम, 2007 की धारा 23(1) ऐसे वरिष्ठ नागरिकों को सुरक्षा प्रदान करती है जिन्होंने इस उम्मीद में अपनी संपत्ति हस्तांतरित की थी कि उनकी देखभाल की जाएगी। न्यायमूर्ति एस एम सुब्रमण्यम और न्यायमूर्ति के राजशेखर की खंडपीठ ने यह फैसला दिवंगत एस नागलक्ष्मी की पुत्रवधू एस माला द्वारा दायर अपील को खारिज करते हुए सुनाया। नागलक्ष्मी ने अपने बेटे केशवन के पक्ष में एक समझौता विलेख निष्पादित किया था, जिसमें यह अपेक्षा थी कि वह और उसकी पत्नी उनके जीवनभर उनकी देखभाल करेंगे। हालांकि, उनके बेटे और बाद में उनकी बहू ने उनकी देखभाल नहीं की।



नागलक्ष्मी के बेटे की मृत्यु के बाद उनकी बहू एस माला ने भी उनके साथ दुर्व्यवहार किया, जिसके बाद उन्होंने नागपट्टिनम के राजस्व प्रभाग अधिकारी (आरडीओ) से संपर्क किया। आरडीओ ने नागलक्ष्मी के बयान दर्ज करने और मूल समझौता विलेख को ध्यान में रखते हुए, जिसे उन्होंने अपने बेटे के भविष्य के लिए प्यार और स्नेह से लिखा था, उसे रद्द कर दिया। माला ने इस आदेश को चुनौती देते हुए पहले एक याचिका दायर की, जिसे खारिज कर दिया गया था। इसके बाद उन्होंने हाईकोर्ट में अपील की, जिसे अब खारिज कर दिया गया है।

अदालत ने अपने फैसले में कहा कि माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण और कल्याण अधिनियम, 2007 की धारा 23(1) विशेष रूप से उन परिस्थितियों में वरिष्ठ नागरिकों की सुरक्षा के लिए बनाई गई है जहां वे अपनी संपत्ति को उपहार या समझौते के माध्यम से इस भरोसे पर हस्तांतरित करते हैं कि व्यक्ति उनकी बुनियादी जरूरतों का ध्यान रखेगा। पीठ ने स्पष्ट रूप से कहा कि यदि वह व्यक्ति इन दायित्वों को निभाने में विफल रहता है, तो वरिष्ठ नागरिक के पास न्यायाधिकरण से घोषणा प्राप्त करने का कानूनी अधिकार है कि हस्तांतरण को रद्द किया जाए।

अदालत ने आगे टिप्पणी की कि वरिष्ठ नागरिक अधिनियम के तहत आरडीओ के समक्ष प्रस्तुत तथ्यों से स्पष्ट रूप से पता चलता है कि संबंधित समय पर बुजुर्ग महिला 87 वर्ष की थीं और उनकी बहू द्वारा उनकी पूरी तरह से उपेक्षा की जा रही थी। इस फैसले से उन वरिष्ठ नागरिकों को बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है जो अपनी संपत्ति हस्तांतरित करने के बाद उपेक्षा का शिकार होते हैं।

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

पंजाब में नहीं आएगी हिमाचल की बसें, भिंडरावाले के पोस्टर और बस में पथराव के बाद सरकार का फैसला

जालंधर (हर्ष शर्मा) : हिमाचल प्रदेश की राज्य पथ परिवहन निगम (एचआरटीसी) की बसों में भिंडरावाले के पोस्टर और झंडे लगाने के साथ पथराव की घटनाओं ने तूल पकड़ लिया है। इसको लेकर हिमाचल सरकार ने होशियारपुर बॉर्डर से चलने वाली 10 बस रूटों पर अस्थायी रूप से रोक लगा दी है। यह मामला बुधवार को हिमाचल प्रदेश विधानसभा में भी उठा, जहां विपक्ष के नेता जयराम ठाकुर ने इसे कानून-व्यवस्था से जुड़ा गंभीर विषय बताते हुए मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू से इस मामले में पंजाब सरकार से हस्तक्षेप करने की मांग की।

विधानसभा में इस मुद्दे को उठाते हुए नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने कहा कि हिमाचल प्रदेश की बसों को निशाना बनाया जा रहा है जो बेहद चिंताजनक है। उन्होंने कहा कि कुछ असामाजिक तत्व माहौल खराब करने की कोशिश कर रहे हैं, जिसे सरकार को गंभीरता से लेना चाहिए।

उन्होंने कहा कि पहले भी प्रदेश के धर्मशाला में खालिस्तानी झंडे और नारे लगाए गए थे तब हमारी सरकार ने त्वरित कार्रवाई कर दोषियों को गिरफ्तार किया था। अब जब हिमाचल की बसों पर पथराव की घटनाएं हो रही हैं तो वर्तमान राज्य सरकार को इसे गंभीरता से लेना चाहिए और यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए।

सीएम सुक्खू ने पंजाब के मुख्यमंत्री से की बात, सुरक्षा का भरोसा : इस पर मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने सदन में कहा कि उन्होंने पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान से इस मामले में बातचीत की है। भगवंत मान ने एचआरटीसी बसों की सुरक्षा का आश्वासन दिया है और इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए उचित कदम उठाने की बात कही है। सीएम सुक्खू ने कहा कि पंजाब हमारा बड़ा भाई है। मुख्यमंत्री भगवंत मान ने हिमाचल की बसों और यात्रियों की सुरक्षा के लिए हरसंभव कदम उठाने का भरोसा दिया है। उन्होंने आगे बताया कि इस मामले को लेकर दोनों राज्यों के पुलिस महानिदेशकों (डीजीपी) के बीच भी वार्ता होगी, ताकि सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जा सकें।

उपमुख्यमंत्री ने घटनाओं का किया उल्लेख

इस बीच प्रदेश के उपमुख्यमंत्री एवं परिवहन मंत्री मुकेश अग्निहोत्री ने विधानसभा में जानकारी दी कि 17 मार्च को एचआरटीसी की बस जो जालंधर से मनाली जा रही थी, उसे होशियारपुर बस स्टैंड पर कुछ असामाजिक तत्वों ने रोककर जबरन भिंडरावाले के पोस्टर लगाए। इसी तरह ऊना डिपो और पालमपुर डिपो की बसों को भी निशाना बनाया गया।

जब बस चालकों और परिचालकों ने इसका विरोध किया तो उन्हें धमकाया गया। अगले दिन 18 मार्च को चंडीगढ़ से हमीरपुर जा रही बस पर खरड़ फ्लाईओवर के पास कुछ शरारती तत्वों ने हमला किया। इन लोगों ने अपनी कार की नंबर प्लेट ढक रखी थी और बस के शीशों को डंडों से तोड़ दिया। हालांकि यात्रियों को कोई चोट नहीं आई और उन्हें दूसरी बस से सुरक्षित गंतव्य तक भेजा गया। मामले की एफआईआर खरड़ थाने में दर्ज करवाई गई है।

जादू-टोना के शक में ग्रामीणों ने बाप-बेटे पर किया हमला, 3 की मौत; 12 लोग हिरासत में लिए गए

जालंधर(पवन कश्यप) : ओडिशा में एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है।जहां टोना-टोटका के संदेह में 3 लोगों की हत्या कर दी गई है। गंजाम जिले के धराकोट ब्लॉक के बड़गड़ थाना अंतर्गत खालीपल्ली गांव में टोना-टोटका के संदेह में ग्रामीणों के हमले में पिता-पुत्र की मौत हो गई है। वहीं, हमला होने पर पिता-पुत्र ने भी पलटवार किया था, इसमें 1 ग्रामीण की मौत हो गई है और 3 अन्य लोग गंभीर रूप से घायल हो गए।

3 लोगों को गंभीर हालत में धराकोट अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना की सूचना मिलने के बाद गांव में भारी पुलिस बल तैनात किया गया है। 12 लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। जानकारी के मुताबिक तीन साल पहले टोना-टोटका के संदेह में ग्रामीणों ने गांव के 4 परिवारों पर प्रतिबंध लगाते हुए उनका बहिष्कार करते हुए उनकी पिटाई की थी।

घटना के संबंध में एक प्राथमिकी भी दर्ज की गई थी। हालांकि, दो परिवार डर के मारे गांव छोड़कर बाहर चले गए थे। घटना के छह माह बाद दोनों परिवार पुलिस की मदद से ग्रामीणों को समझाने-बुझाने के बाद गांव लौटे। इसके बाद से ही ग्रामीणों और उक्त परिवार के बीच झगड़ा लगा रहता था, जिसका नतीजा मंगलवार रात को देखने को मिला। रविवार रात को खदाल बेहरा द्वारा गांव में गाली-गलौज को लेकर बहस शुरू हुई। बहस के दौरान, उनके बेटे रत्नाकर बेहरा ने अचानक ग्रामीणों पर तलवार से हमला कर दिया, जिसमें चार ग्रामीण गंभीर रूप से घायल हो गए। उधर, ग्रामीणों के हमले में पिता-पुत्र की मौके पर ही मौत हो गई है। इस घटना के बाद गांव में तनाव व्याप्त हो गया है।

जालंधर में डिप्टी मेयर मलकीत सिंह ने व्यक्ति को मारा थप्पड़, घटना कैमरे में कैद

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट की नवनियुक्त चेयरपर्सन राजविंदर कौर जॉइनिंग के दौरान आज डिप्टी मेयर मलकीत सिंह और उनके समर्थकों ने एक व्यक्ति को पकड़ लिया और उसे थप्पड़ मारे। डिप्टी मेयर मलकीत सिंह ने चोरी के आरोपों में उक्त व्यक्ति को भरी भीड़ में थप्पड़ मारे। समर्थकों ने आरोप लगाया है कि उक्त व्यक्ति पहले भी उनकी जेब से उनका फोन और अन्य सामान चोरी कर चुका था।

मगर आज उसे रंगे हाथों पकड़ लिया गया। हालांकि उक्त व्यक्ति ने अपने ऊपर लगे आरोपों को गलत बताया और कहा कि वह आप समर्थक ही है। मंत्री के साथ यहां पर आया है। मौके का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें उक्त व्यक्ति को डिप्टी मेयर खुद थप्पड़ मारते हुए नजर आ रहे हैं।

डिप्टी मेयर मलकीत सिंह ने कहा- हमने पहले भी उक्त व्यक्ति को फोन चोरी करते हुए देखा है। आज दोबारा आरोपी फोन चोरी कर रहा था तो हमारे समर्थकों ने उसे पकड़ लिया। आरोपी ने फोन तो निकाला ही निकाला, साथ साथ आरोपी ने हमारे एक पार्षद के पैसे भी निकालने की कोशिश की।

डिप्टी मेयर मलकीत सिंह ने आगे कहा- आरोपी का एक साल पहले भी ऐसी वारदात करने का वीडियो है, जोकि हमने संभाला हुआ था। आज दोबारा से आरोपी चोरी करने आया था। जिसे पहले ही हमारे समर्थकों ने पकड़ लिया और धुनाई कर दी। साथ ही मामले मौके पर पहुंची पुलिस ने उक्त व्यक्ति को हिरासत में लिया है।

विधानसभा में विधायक ने उठाई अजीब मांग, 'हर पीने वाले को सप्ताह में दो बोतल शराब दे सरकार'

जालंधर(अंशु कपूर) : कर्नाटक विधानसभा में एक विधायक ने शराब को लेकर एक अजीब मांग उठाई है। उनका कहना है कि सरकार हर सप्ताह पीने वाले को दो बोतल शराब दे।

दरअसल, यह अजीब मांग दक्षिण भारतीय राज्य कर्नाटक में उठाई गई है। बुधवार को कर्नाटक विधानसभा में जेडीएस के वरिष्ठ विधायक एमटी कृष्णप्पा ने सरकार से हर सप्ताह लोगों को दो बोतल शराब देने की मांग की। कृष्णप्पा चाहते है कि सिद्धरमैया सरकार अपनी 5 गारंटी में शराब की दो बोतल भी पुरुषों को दे। जनता दल (सेक्युलर) विधायक एमटी कृष्णप्पा ने बुधवार को विधानसभा में कहा, अध्यक्ष महोदय, मुझे गलत मत समझिए, लेकिन जब आप 2000 रुपये मुफ्त देते हैं, जब आप बिजली मुफ्त देते हैं तो यह हमारा पैसा है, है न? तो उनसे कहिए कि वे शराब पीने वालों को भी प्रति सप्ताह दो बोतल मुफ्त दें।

उन्होंने आगे कहा कि हर महीने पैसे देना संभव नहीं है, है न? बस दो बोतल। यह हमारा पैसा है जो शक्ति योजना, मुफ्त बस और करंट के लिए दिया जा रहा है, है न? तो पुरुषों को हर सप्ताह दो बोतल देने में क्या बुराई है? इसे करवाइए। कॉपरेटिव सोसाइटी के जरिए ऐसा करने दीजिए. जॉर्ज को यह करने दीजिए। समाज की ओर से यह दीजिए। जेडीएस विधायक की इस मांग पर कांग्रेस के केजे जॉर्ज ने कहा, आप चुनाव जीतिए, सरकार बनाइए और यह कीजिए। इस पर एमटी कृष्णप्पा ने आगे कहा कि आपने अब गारंटी दे दी है, है न? फिर केजे जॉर्ज ने कहा हम शराब पीने को यथासंभव कम करने का प्रयास कर रहे हैं। विधायक की इस मांग पर विधानसभा अध्यक्ष यूटी खादर ने कहा कि दो बोतल मुफ्त देने के आपके सुझाव से पहले ही हम मुश्किल स्थिति में हैं। कल्पना कीजिए कि अगर हम दो बोतल मुफ्त देने लगें तो स्थिति कैसी होगी। इस पर एमटी कृष्णप्पा ने कहा अगर आप इसे मुफ्त में देंगे तो स्थिति अपने आप ठीक हो जाएगी।

संयमित खानपान से बेली फैट में कमी

गलत खानपान का असर कहें या फिर बिगड़ी दिनचर्या– आजकल बाहर निकला हुआ पेट अधिकतर लोगों की समस्या बनता जा रहा है। महिलाएं तो अक्सर कहती हैं कि तमाम कोशिशों के बावजूद टमी भीतर नहीं जाती। क्या करें,मनपसंद ड्रेसेस ही नहीं पहन पाते! ऐसे में फ्लैट टमी के पाने के लिए कुछ ईमानदार प्रयास जरूरी हैं। बेशक सक्रिय रहना व व्यायाम फायदेमंद हो सकते हैं। वहीं कुछ खास फूड्स का नियमित सेवन करें तो लाभ मिल सकता है। 'द स्माल चेंज डाइट' पुस्तक के लेखक न्यूयॉर्क के न्यूट्रिशन कंसल्टेंट कैरी गेम्स कहते हैं कि पेट बढ़ने पर नियंत्रण के लिए एक्सरसाइज ,पर्याप्त पानी,ताजा भोजन और हेल्दी फैट्स लेने के साथ–साथ कुछ बातों का ध्यान रखें–

बेली बस्टर फूड को ना

कुछ चीजें आपके पेट के आसपास की वसा को अप्रत्याशित रूप से बढ़ाती हैं। जैसे चीनी, अल्कोहल, सोडा, रेड मीट, कोर्न, ब्रेड, ट्रांस फैट,चीनी, मैदा और फास्ट फूड आदि। बेहतर होगा आप इनसे दूरी बनाए रखें।

अपनाएं हेल्दी फूड

ऐसे फूड अपनाएं जो आपके पेट की ब्लोटिंग को रोकें, मेटाबोलिज्म बढ़ाएं और शरीर को पर्याप्त पोषण देते हुए वेट लॉस में सहायक बनें। इन फूड्स से पेट जल्दी और आसानी से भर जाता है और वजन भी नहीं बढ़ता।

ताजगी से भरपूर खीरा

खीरे में 90 फीसदी पानी है और इसमें फ्लेवोनॉयड्स एंटीऑक्सीडेंट है जो स्वेलिंग कम करता है। इससे पेट भी भरता है और ताजगी का अहसास भी होता है।

केला भी फायदेमंद

दोपहर में भूख लगने पर केला सबसे अच्छा फूड है। इसमें पोटेशियम के साथ–साथ रेजिस्टेंस स्टार्च है। यह एक हेल्दी कार्बोहाइड्रेट है जो शरीर में धीरे–धीरे पचता है। इससे मेटाबोलिज्म बढ़ता है। साथ ही यह सोडियम लेवल को मेंटेन करके वाटर रिटेंशन रोकने में मददगार है। इससे ब्लोटिंग का रिस्क कम होता है।

सौंफ का प्रयोग : पुराने समय से सौंफ का प्रयोग पाचन दुरुस्त करने के लिए होता रहा है। इसे आप कच्चा चबा कर, सब्जियों में डालकर या किसी रूप में मिलाकर पी सकते हैं। इसमें स्लिमिंग के गुण भी होते हैं।

पपीते का सेवन

पेपेन नामक एंजाइम से समृद्ध पपीता पाचन में सहायक होता है। साथ ही यह फाइबर, विटामिन ए, सी और फोलेट का भी अच्छा स्रोत है। आप चाहें तो कच्चा पपीता बतौर सलाद ले सकती हैं।

मिर्च से पाचन : मिर्च के सेवन से मेटाबोलिज्म दुरुस्त होता है। पर्ड्यू यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक शोध में पाया गया कि कैपसाइसिन का सेवन करने से वेट गेन नहीं होता। साथ ही मिर्च के सेवन से सॉल्टी, फैटी व स्वीट फूड की क्रेविंग कम होती है।

गुणकारी सेब

इसमें फाइबर के अलावा पेक्टिन होता है जो प्राकृतिक रूप से फैट कम करता है। इसमें शुगर व कैलोरी कम होती है। इससे पेट कम करने में मदद मिलता है। वहीं रोजाना चौथाई कप एवोकेडो खाएं।

शतावरी की शक्ति

एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर शतावरी शक्तिवर्द्धक भी मानी जाती है। लेकिन साथ ही घुलनशील और अघुलनशील फाइबर का भी अच्छा स्रोत है। इससे पेट भरे होने का अहसास होता है और व्यक्ति ओवर इटिंग से बचता है।

अदरक के लाभ

अदरक में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो भोजन को आंतों से आसानी से मूव कराते हैं। इससे पेट की गड़बड़ी ठीक होती है। ब्लोटिंग के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है।

सादा योगर्ट

प्रोटीन से भरपूर ग्रीक योगर्ट पेट की चर्बी घटाने में भी मदद करता है। ग्रीक योगर्ट के सेवन से पेट भरा–भरा सा रहता है।

सोयाबीन

सोयाबीन प्रोटीन, फाइबर और शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। आप इन्हें सूप में डालकर,सूखे सोयाबीन रोस्ट करके या टोफू के रूप में स्मूदी डाल सकती हैं।

सलाद की ऊर्जा

सलाद में फाइबर भरपूर होते हैं। पेट का फैट कम करने के लिए काफी अच्छी चीज होती है। किसी मील से पहले हरा पत्तेदार सलाद खाएं। इससे आपके शरीर की ऊर्जा भी बढ़ेगी और आप ज्यादा हैवी फूड खाने से भी बचेंगे।

डायबिटीज के मरीजों के लिए वरदान, शुगर कंट्रोल करने का नेचुरल तरीका

डायबिटीज यानि की शुगर आज ऐसी हैल्थ प्रॉब्लम बनी हुई है जिसकी चपेट में उम्रदराज ही नहीं बल्कि छोटे बड़े ज्यां सब है। यह रोग भी लाइफस्टाइल से ही जुड़ा इसलिए खान-पान और हैल्दी लाइफस्टाइल पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। शुगर के मरीजों को फाइबर भरपूर चीजें खानी चाहिए और फाइबर आपको फलों और सब्जियों से अधिक मिलता है हालांकि फल खाने से जानकारी होना बहुत जरूरी है क्योंकि कुछ फल खाने से मरीज का ब्लड शुगर लेवल बढ़ भी सकता है इसीलिए डॉक्टर हाई फाइबर और लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फल खाने की सलाह देते हैं। बहुत से शुगर के मरीज जानना चाहते हैं कि क्या वह अमरूद खा सकते हैं? क्या अमरूद खाने से शुगर बढ़ता है और अगर अमरूद खाना है तो कितनी मात्रा में खा सकते हैं? चलिए इस बारे में आपको पूरा बताते हैं।

डायबिटीज के मरीज के लिए अमरूद वरदान : अमरूद में पोषक तत्व सेब से भी ज्यादा होते हैं। सीजन के अनुसार, रोजाना एक अमरूद जरूर खाना चाहिए। डायबिटीज के मरीज के लिए सिर्फ अमरूद ही नहीं उसकी पत्तियां भी बहुत फायदेमंद है न्यूट्रीशियन एवं डाइटिशियन के मुताबिक, अमरूद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 12–24 के बीच होता है जो काफी कम है। अमरूद में ऐसे कई विटामिन व अन्य पोषक तत्व जैसे विटामिन सी, फाइबर, आयरन, पोटेशियम, लाइकोपीन और एंटी–

ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद करते हैं।

अमरूद कब खाना चाहिए?

अमरूद सुबह नाश्ते में खाना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। इससे दिनभर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। खाली पेट अमरूद खाने से भी पेट और पाचन संबंधी समस्याएं दूर होती है। इसमें भरपूर फाइबर होता है जो कब्ज से राहत देता है। आप रोज का एक बड़ा अमरुद खा सकते हैं।

अमरूद की पत्तियों से शुगर कंट्रोल- एक प्राकृतिक उपाय

अमरूद ही नहीं उसकी पत्तियां में भी कई तरह के गुण होते हैं और ब्लड शुगर के मरीजों के लिए तो यह वरदान से कम नहीं। अमरूद की पत्तियां डायबिटीज (शुगर) को कंट्रोल करने में मदद कर सकती हैं। यह रक्त में शुगर के स्तर को संतुलित करने में सहायक होती हैं और पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाती हैं।

अमरूद की पत्तियों से शुगर कंट्रोल कैसे होता है?

1. अमरूद की पत्तियों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स इंसुलिन की सक्रियता को बढ़ाते हैं, जिससे शुगर लेवल नियंत्रित रहता है।
2. यह इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ाती हैं। यह शरीर की कोशिकाओं को इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती हैं, जिससे ग्लूकोज का अवशोषण बेहतर होता है।
3. यह कार्बोहाइड्रेट अवशोषण को कम करती हैं। इससे भोजन के बाद ब्लड शुगर तेजी से नहीं बढ़ता।
4. इससे कोलेस्ट्रॉल और वजन भी कंट्रोल होता है जो दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद हैं, जिससे डायबिटीज के मरीजों को हृदय रोग का खतरा कम होता है।

अमरूद की पत्तियों का सेवन कैसे करें?

1. अमरूद की पत्तियों की चाय

- 5-6 ताजी अमरूद की पत्तियां लें।
- इन्हें अच्छे से धोकर 2 कप पानी में उबालें।
- 10 मिनट तक उबालने के बाद छान लें।
- इसे सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पिएं।

2. अमरूद की पत्तियों का पाउडर

- पत्तियों को सुखाकर पीस लें और इसका पाउडर बना लें।
- रोज़ाना 1 चम्मच पाउडर गुनगुने पानी के साथ लें।

3. ताजी पत्तियों का सेवन

कुछ लोग ताजी पत्तियों को धोकर चबा सकते हैं, यह भी शुगर कंट्रोल करने में मदद करता है।

अमरूद की पत्तियों के अन्य फायदे

- पाचन में सुधार - पेट दर्द, गैस और अपच की समस्या में राहत देती हैं।
- इम्यूनिटी बढ़ाती हैं - इनमें विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- त्वचा के लिए फायदेमंद - बैक्टीरिया और फंगल इन्फेक्शन को रोकती हैं।
- दिल की सेहत सुधारती हैं - हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करती हैं।

लेकिन इन बातों का ख्याल भी रखें

- ज्यादा सेवन से बचें - ज्यादा मात्रा में लेने से लो ब्लड शुगर (हाइपोग्लाइसीमिया) भी हो सकता है।
- गर्भवती महिलाओं को इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- अगर आप पहले से डायबिटीज की दवा ले रहे हैं तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही इसका सेवन करें।

बदलते मौसम में सर्दी-जुखाम की समस्या हो जाएगा छूमंतर, दादी-नानी के नुस्खे करें ट्राई

बदलते मौसम में सर्दी-जुखाम एक सामान्य समस्या बन जाती है। जब मौसम अचानक ठंडा या गीला होता है तो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है, जिससे सर्दी, खांसी, और जुखाम जैसी समस्याएं जल्दी लग जाती है। ऐसे में दादी-नानी के नुस्खे सर्दी-जुखाम को जल्दी ठीक करने में मददगार साबित हो सकते हैं।

सर्दी-जुखाम के लिए दादी-नानी के ये नुस्खे बेहद कारगर साबित हो सकते हैं।

अदरक और शहद का सेवन

अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो सर्दी और खांसी में आराम पहुंचाने में मदद करते हैं। शहद में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं। एक कप गर्म पानी में अदरक का रस और शहद डालकर पीने से सर्दी-जुखाम से राहत मिल सकती है। यह खांसी को भी शांत करता है।

गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करना : नमक और गर्म पानी से गरारे करने से गले की सूजन और खराश में आराम मिलता है। हर घंटे गरारे करने से सर्दी और गले के इंफेक्शन से राहत मिलती है।

तुलसी और काली मिर्च का काढ़ा

तुलसी के पत्ते में एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुण होते हैं। काली मिर्च में भी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले गुण होते हैं। एक कप पानी में 4-5 तुलसी के पत्ते, 2-3 काली मिर्च और थोड़ी सी अदरक डालकर उबालें। इसे छानकर पीने से सर्दी-जुखाम में राहत मिलती है।

घी और हल्दी

हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व शरीर में सूजन कम करने में मदद करते हैं। घी में विटामिन ए और ई होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करते हैं। आधे चम्मच हल्दी को एक चम्मच घी में डालकर गर्म करें और इसे दिन में दो बार खाएं। यह सर्दी-जुखाम को ठीक करने में मदद करता है।

नींबू और शहद का मिश्रण : नींबू में विटामिन ष्ट होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। शहद में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। एक गिलास गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस और एक चम्मच शहद डालकर पीने से सर्दी-जुखाम की समस्या दूर हो सकती है।

तुलसी और अदरक का मिश्रण

तुलसी और अदरक का मिश्रण सर्दी-जुखाम के लिए बहुत प्रभावी माना जाता है। अदरक और तुलसी को उबालकर, उसका रस निकालें और गुनगुना पीने से जल्दी आराम मिलता है।

सौंफ का सेवन

सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। सर्दी और जुखाम के दौरान सौंफ का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। सौंफ को हल्का भूनकर, एक चम्मच सौंफ को गर्म पानी में डालकर पीने से जुखाम में राहत मिलती है।

भाप लेना

सर्दी और जुखाम में नाक बंद हो जाती है, जिससे सांस लेने में परेशानी होती है। भाप लेने से नाक खुल जाती है और श्वास नलिका में आराम मिलता है। गर्म पानी में थोड़ा सा कपूर या मेंथा ऑयल डालकर भाप लें। इससे जुखाम और खांसी में आराम मिलता है।

प्याज का सेवन

प्याज में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। एक प्याज को काटकर, उसमें थोड़ी सी शहद डालकर खाना या उसका रस पीना सर्दी-जुखाम को दूर करने में सहायक हो सकता है।

संतुलित आहार और पर्याप्त नींद

सर्दी-जुखाम से बचने के लिए शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत रखना जरूरी है। संतुलित आहार जिसमें ताजे फल, सब्जियां, दालें और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हो, शरीर को ताकत देती हैं। पर्याप्त नींद भी इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करती है।

इन घरेलू उपायों का पालन करके आप मौसम के बदलाव से होने वाली सर्दी-जुखाम को कम कर सकते हैं और जल्दी स्वस्थ हो सकते हैं। हालांकि अगर समस्या गंभीर हो तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

पैरों में दिखती है 'नसें ब्लॉक' होने की ये सबसे बड़ी निशानी, इलाज में देसी नुस्खों आएंगे बहुत काम

आपने शायद कभी गौर किया हो तो देखा हो कि कुछ लोगों के पैरों और टांगों में रस्सी की तरह मोटी गुच्छेदार नीले रंग की उभरी नसें दिखाई देती हैं जो खासतौर पर उम्रदराज लोगों के पैरों में दिखती हैं। इन नसों को डॉक्टरी भाषा में वेरिकॉज वेन्स कहा जाता हैं। इन नसों में गौर करने वाली बात यह है कि अगर यह बहुत ज्यादा उभरी और सूजी है तो आपको चिंता करने की जरूरत है। हालांकि ज्यादा ज्यादातर लोग इन वेरिकोज वेन्स को अनदेखा कर देते हैं। यही अनदेखी आगे चलकर नसों में खून के थक्के जमाकर ब्लॉकेज की समस्या कर देती है। एक्सपर्ट की मानें तो अगर नसें मुड़ी-सूजी हुई या बैंगनी रंग की है और उनके आसपास आपको खुजली हो रही है। पैरों में सूजन के साथ दर्द हो रहा है तो सारे लक्षण वेरिकोज वेन्स के हैं।

नसों की दीवारें कमजोर होने के भी कई कारण : जब नसों की दीवारें कमजोर हो जाती है तब वेरिकोज वेंस की समस्या आती है। ऐसा तब होता है जब ब्लड प्रैशर के बढ़ने से नसों पर दबाव बढ़ता है और वह चौड़ी होने लगती है और खींचने लगती है। एक दिशा में खून का प्रवाह करने वाले वॉल्व अच्छे से काम करना बंद कर देते हैं और खून नसों में ही जमा होने लगता है और इनमें सूजन आने लगती है और मुड़ने लगती है। अगर ये नसें सूज रही हैं, दर्द कर रही हैं या उनमें खुजली हो रही है तो इसे अनदेखा न करें।

इसके कई कारण हो सकते हैं

- **लंबे समय तक खड़े रहना या बैठना :** इससे खून का प्रवाह प्रभावित होता है।
- **मोटापा :** वजन बढ़ने से नसों पर दबाव पड़ता है।
- **हार्मोनल बदलाव :** गर्भनिरोधक गोलियां, प्रेग्नेंसी और मेनोपॉज से असर पड़ता है।
- **उम्र बढ़ना :** नसों की ताकत कम हो जाती है।

परिवार में यह समस्या होना : जेनेटिक कारणों से भी हो सकता है।

वैरिकोज वेन्स के लक्षण

पैरों की नसों का उभरना और मोटा होना।
नीले या बैंगनी रंग की नसें दिखना।
पैरों में भारीपन और दर्द महसूस होना।
नसों के आसपास खुजली और जलन।

लंबे समय तक खड़े रहने पर पैरों में सूजन आना।
अगर इनमें से कोई भी लक्षण दिखे, तो डॉक्टर से

सलाह लें

वैरिकोज वेन्स से होने वाले खतरे

अगर इस समस्या को नज़रअंदाज किया जाए, तो यह ब्लड क्लॉट (खून के थक्के) और अल्सर जैसी परेशानियों का कारण बन सकती है। कुछ मामलों में नसों से खून बहने की समस्या भी हो सकती है, जिससे इमरजेंसी मेडिकल केयर की जरूरत पड़ सकती है।

वैरिकोज वेन्स का इलाज और बचाव

- डॉक्टर से सलाह लें - किसी भी उभरी हुई नस को नजरअंदाज न करें।
- हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं - वजन नियंत्रित रखें और संतुलित आहार लें।
- फिजिकल एक्टिविटी बढ़ाएं - नियमित वॉक करें और योग-व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करें।
- सही खानपान अपनाएं - हाई-फाइबर फूड (हरी सब्जियां, फल) खाएं और नमक कम लें।

टाइट कपड़े और हाई हील्स से बचें - इससे खून का संचार प्रभावित हो सकता है।

-लेटते समय पैरों को ऊपर रखें - सोते समय पैरों के नीचे तकिया रखें, इससे रक्त संचार बेहतर होगा।

- एक ही पोजिशन में ज्यादा देर न बैठें या खड़े न रहें - हर कुछ समय में पैर मोड़ें और चलें।

वैरिकोज वेन्स के घरेलू उपाय

नारियल तेल से मालिश करें- हल्के गर्म नारियल तेल से प्रभावित हिस्से पर मसाज करें, इससे रक्त संचार सुधरेगा जिससे वेरिकोज वेंस से राहत मिलेगी।

लहसुन खाएं : लहसुन नसों की सूजन कम करने में मदद करता है। दूध में लहसुन की कलियां उबाल कर पीएं नहीं तो आप लहसुन के तेल से प्रभावित एरिया पर मसाज भी कर सकते हैं।

एप्पल साइडर विनेगर लगाएं- सूजन कम करने के लिए प्रभावित जगह पर इसे 30 मिनट के लिए लगाएं।

ग्रीन टी पिएं : ग्रीन टी पीने से आपको एनर्जी बूस्ट तो मिलता ही है साथ ही यह शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करती है और नसों को स्वस्थ बनाती है।

फिजिकल एक्टिविटी: फिजिकल एक्टिविटी बहुत जरूरी है। इसके लिए सैर करें और हल्की-फुल्की एक्सरसाइज को दिनचर्या का हिस्सा बनाए। इससे पैरों में खून का संचार सही रहेगा।