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, शुक्रवार 21 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

इंतजार खत्म...

400 दिन बाद खुला शंभू-अंबाला हाइवे

जालंधर (हर्ष शर्मा) : लगभग 400 दिनों से हरियाणा-पंजाब के शंभू बॉर्डर पर जमे किसानों का धरना आखिरकार खत्म हो गया है। इसके बाद वीरवार को पुलिस प्रशासन ने शंभू-अंबाला हाइवे को एक तरफ से पूरी तरह से खोल दिया है। राजपुरा से अंबाला जाने के लिए शंभू बॉर्डर पर एक तरफ का रास्ता खोले जाने के बाद वाहनों की आवाजाही भी शुरू हो गई है।

बुधवार शाम को पंजाब पुलिस द्वारा की गई कार्रवाई के बाद किसानों ने धरना स्थल खाली करवाया गया था। इसके तुरंत बाद हरियाणा सरकार ने भी शंभू बॉर्डर पर रास्ते को साफ करने का काम युद्धस्तर पर किया है।

फरवरी 2024 में अपनी मांगों को लेकर यहां डेरा डालने वाले किसानों को हरियाणा सरकार ने दिल्ली कूच से पहले ही रोक दिया था, जिसके बाद से यह शंभू बॉर्डर का रास्ता पूरी तरह से बंद था। वीरवार तड़के हरियाणा की तरफ से बुलडोजर भेजे गए, जिन्होंने कंक्रीट के बैरिकेड्स हटाने का काम किया। पंजाब पुलिस पहले ही किसानों द्वारा बनाए गए अस्थायी ढांचों को हटा चुकी थी।

शंभू बॉर्डर पर एक लेन से कंक्रीट व पत्थरों की बैरिकेडिंग हटाने का काम पूरा हो गया है। इसके बाद शाम साढ़े चार बजे के करीब वाहनों के गुजरने का सिलसिला भी शुरू हो गया। हालांकि पुल के ऊपर दूसरी लेन को भी खोलने के लिए तेजी से काम चल रहा है। रास्ता खुलने से 20 किमी का अतिरिक्त सफर अब नहीं करना पड़ेगा।

पटियाला के एसएसपी नानक सिंह ने बताया कि पंजाब पुलिस ने कोई बल प्रयोग नहीं किया और प्रदर्शनकारी किसानों ने सहयोग किया। अब रास्ता साफ होने के बाद जल्द ही यहां यातायात सुचारू किया जाएगा।

13 महीने बाद रास्ता खुलने की उम्मीद जगी है। किसानों के हटने के बाद शंभू-अंबाला हाइवे पर वाहनों की आवाजाही की बहाली की तैयारी है।

फरवरी 2024 से विभिन्न मांगों को लेकर यहां एकत्र हुए किसानों ने इस मार्ग को पूरी तरह से बंद कर दिया था, जिससे दोनों राज्यों के बीच आवाजाही प्रभावित हो रही थी।

अब नहीं काटना पड़ेगा 20 किमी का चक्कर

वीरवार को हरियाणा पुलिस ने भी दोनों राज्यों की सीमा पर मुख्य हाईवे पर लगाए गए कंक्रीट के बैरिकेड्स हटा दिए और बुलडोजर की मदद से रास्ते को साफ किया जा रहा है। शाम तक मेन हाइवे की भी पूरी तरह से खुलने की उम्मीद है।

पंजाब पुलिस द्वारा भी धरना स्थल पर बने अस्थायी निर्माणों को तेजी से हटवाया जा रहा है। पटियाला के एसएसपी नानक सिंह ने बताया कि सड़क को पूरी तरह से साफ किया जा रहा है।

पुलिस छावनी में बदले तरनतारन के कई इलाके

पुलिस की कार्रवाई के बाद पंजाब सरकार के खिलाफ तरनतारन जिले के डीसी कार्यालय समक्ष किसानों ने अपना आंदोलन शुरू कर दिया है। इससे पहले जम्मू-कश्मीर राजस्थान राष्ट्रीय मार्ग स्थित गांव उस्मा के टोल प्लाजा पर धरना देने की कोशिश की थी। किसानों ने तैयारी करते गुरुद्वारा बाबा सुधाना साहिब में रात को ही इकट्ठा करना शुरू कर दिया था। जिसके बाद उक्त इलाके को पुलिस छावनी में बदल दिया गया।

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

किसान आंदोलनः जहां किसान नेता डल्लेवाल, वहां पर भी नहीं मार सकता परिंदा, पुलिस छावनी तब्दील जालंधर कैंट

जालंधर (हर्ष शर्मा) : शंभू और खनौरी बॉर्डर पर 13 माह से चल रहे किसानों के धरने को पंजाब सरकार ने बुधवार रात पुलिस की मदद से हटा दिया। बुलडोजर चलाकर खनौरी और शंभू बॉर्डर पर बने मंच ढहा दिए और टेंट भी उखाड़ दिए।

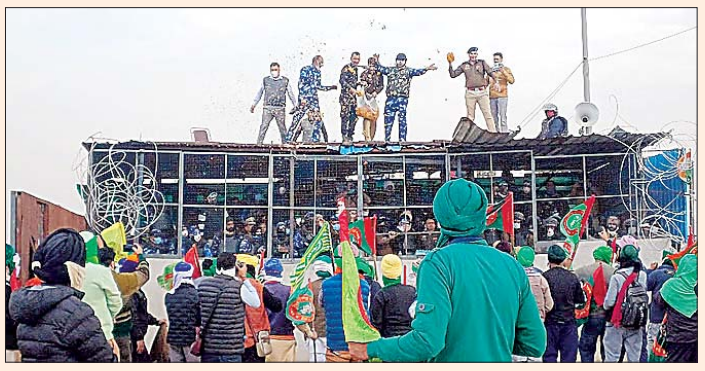
वहीं दूसरी तरफ बुधवार शाम को पुलिस की तरफ से हिरासत में लिए गए किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल को इलाज के लिए जालंधर के पंजाब इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (पिम्स) अस्पताल में लाया गया था। डल्लेवाल को रात दो बजे अस्पताल में भर्ती किया गया था। पुलिस के पूरे काफिले के साथ भारी सुरक्षा में किसान नेता को जालंधर लाया गया व उनका इलाज करवाया गया। अस्पताल के बाहर की सुरक्षा को लेकर पुलिस मुलाजिम तैनात कर दिए गए थे

और अस्पताल को छावनी में तब्दील कर दिया गया है।

रेस्ट हाउस के अंदर हाईटेक एंबुलेंस तैनात : इलाज के बाद किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल को जालंधर कैंट स्थित पीडब्ल्यूडी गेस्ट हाउस में शिफ्ट कर दिया गया है।जालंधर कैंट के पीडब्ल्यूडी गेस्ट हाउस के गेट पर ही मीडिया कर्मियों को रोक दिया गया था। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस के अंदर हाईटेक एंबुलेंस तैनात कर दी गईं हैं।

वहां भी भारी पुलिस बल तैनात किया गया है। इतनी सुरक्षा की गई है कि परिंदा भी पर नहीं मार सकता। यहां हर आने जाने वाले की गहन जांच की जा रही है। पुलिस जवान वाहन चालकों के दस्तावेज चेक कर रहे हैं। निजी वाहनों में आने जाने वालों की भी चेकिंग की जा रही है।

आंदोलन अभी खत्म नहीं हुआ : कई किसान नेताओं को पकड़ नहीं पाई पुलिस... डल्लेवाल जालंधर पिम्स में भर्ती



जालंधर (अंशु कपूर) : एक साल से ज्यादा समय से पंजाब और हरियाणा के शंभू और खनौरी बॉर्डर पर चल रहे किसान आंदोलन पर पुलिस ने बुधवार रात कार्रवाई करते हुए किसानों को खदेड़ दिया है। आमरण अनशन कर रहे किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल और मजदूर किसान मोर्चा के नेता सरवन सिंह पंधेर समेत 200 से ज्यादा किसानों को हिरासत में लिया गया है। डल्लेवाल को जालंधर के पंजाब इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (पिम्स) में दाखिल करवाया गया है। अन्य हिरासत में लिए गए किसानों को पटियाला में बनाए अस्थायी हिरासत केंद्र में रखा गया है।

वहीं अब किसान नेता तेजवीर सिंह ने कहा कि अभी आंदोलन खत्म नहीं हुआ है। बहुत से किसान नेताओं को पुलिस पकड़ नहीं पाई है। जल्द ही आगे की रणनीति की घोषणा की जाएगी। उन्होंने कहा कि केंद्र के इशारे पर पंजाब सरकार ने यह कार्रवाई की है।

भारतीय किसान यूनियन एकता उगराहां ने शंभू और खनौरी बॉर्डर को खाली करने और किसान नेताओं की गिरफ्तारी के विरोध में वीरवार को पंजाब भर में केंद्र और पंजाब सरकार के पुतले फूंककर रोष प्रदर्शन करने का एलान किया है। यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष जोगिंदर सिंह उगराहां ने कहा कि वीरवार को उगराहां यूनियन के सदस्य गांवों से लेकर तहसील और जिला स्तर (जहां भी यूनियन सदस्यों को सुविधा हो) पर सरकार के पुतले फूंककर रोष प्रदर्शन करेंगे।

उगराहां ने कहा कि दिल्ली जाने से रोकना गलत है। लोकतांत्रिक व्यवस्था में सभी को अपनी बात रखने का अधिकार है और किसानों को इससे वंचित रखा गया है। किसानों को धरने को उठाने का तरीका गलत है। किसानों को इस संबंधी अल्टीमेटम दिया जाना चाहिए था। उन्होंने सवाल किया कि क्या यह सारी कवायद लोकतांत्रिक व्यवस्था का हिस्सा मानी जा सकती है। दोनों ही सरकारों ने लोकतांत्रिक अधिकारों का हनन किया है और उगराहां यूनियन इसका डटकर विरोध करेगी।

पंजाब में व्यापार और कारोबार हो रहा था प्रभावित- चीमा

पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल चीमा ने कहा कि शंभू व खनौरी बॉर्डर पिछले डेढ़ साल से किसान धरना दे रहे थे। किसानों की मांगें केंद्र सरकार से है, लेकिन धरना पंजाब में दिया जा रहा था। इसलिए यह बड़ी समस्या बन रही थी। हाइवे पर बैठे किसानों की वजह से पंजाब का व्यापार रुक गया था। इस वजह से युवओं को रोजगार नहीं मिल रहा था। ऐसे में युवा पीढ़ी नशे की तरफ जा रही थी। सरकार ने पंजाब के युवाओं को नशे के दलदल से निकालने का लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि हम किसानों के साथ खड़े हैं, आप धरना दिजिए पर सड़कों को प्रभावित नहीं किजिए।

बिक्रम मजीठिया ने की किसानों को लेकर सरकार की निंदा

शिअद नेता बिक्रम मजीठिया ने कहा कि शंभू और खनौरी बॉर्डर पर किसान शांत तरीके से धरना दे रहे थे। पंजाब और केंद्र सरकार ने मिलकर किसानों को जबरदस्ती वहां से खदेड़ दिया। कई किसानों को गलत तरीके से हिरासत में लिया गया। देश का अन्नदाता को दिल्ली जाने नहीं दिया गया। बुधवार को चंडीगढ़ में केंद्रीय मंत्री के साथ बैठक के बाद यह कार्रवाई की गई है। पंजाब की भगवंत मान सरकार और केंद्र की भाजपा सरकार के बीच गठजोड़ है।

पंधेर समेत 100 किसानों पर केस दर्जः हिरासत में लिए गए सभी धरनाकारी भेजे पटियाला जेल, शाम तक खुलेगा शंभू बॉर्डर

जालंधर (अंशु कपूर) : शंभू बॉर्डर पर प्रदर्शन कर रहे 100 किसानों को पुलिस ने हिरासत में लेकर पटियाला सेंट्रल जेल भेज दिया है। गिरफ्तार किए गए किसानों में प्रमुख किसान नेता सरवन सिंह पंधेर, काका सिंह कोटड़ा, अभिमन्यु कोहाड़ और सुखजीत सिंह हरदोझंडे भी शामिल हैं। पटियाला के एसएसपी डॉ. नानक सिंह ने बताया कि शंभू बॉर्डर पर करीब 500 ट्रैक्टर-ट्रालियां मौजूद थीं, जिनमें से 100 को हटा दिया गया है। बाकी ट्रैक्टर-ट्रालियों और अन्य निर्माणों को भी आज शाम तक पूरी तरह से हटाने की योजना है। एसएसपी के मुताबिक, हरियाणा सरकार भी अपनी ओर से शंभू बॉर्डर की बैरिकेडिंग हटा रही है, जिससे जल्द ही बॉर्डर को पूरी तरह से खाली कर दिया जाएगा और आवागमन सामान्य हो सकेगा।

जब्त ट्रैक्टर-ट्रालियां पुराने शंभू थाने में रखी जाएंगी : पुलिस प्रशासन ने शंभू बॉर्डर से जब्त किए गए ट्रैक्टर-ट्रालियों, एलईडी, पंखे, एसी, कूलर और अन्य सामान को पुराने शंभू थाने में बनाए गए एक यार्ड में रखने का निर्णय लिया है। किसान अपनी संपत्ति का प्रमाण दिखाकर वहां से अपना सामान ले सकेंगे। एसएसपी ने कहा कि प्रशासन किसानों के साथ टकराव नहीं चाहता और उनकी समस्याओं को हल करने के लिए बातचीत जारी है।

पटियाला जेल भेजे गए किसानों पर केस दर्जः किसान नेता तेजवीर सिंह के अनुसार, हिरासत में लिए गए किसानों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (बीएनएसएस) की धारा 126 और 170 के तहत केस दर्ज किया गया है। धारा 126 के तहत किसी व्यक्ति को जबरन किसी स्थान पर जाने से रोकना दंडनीय अपराध है, जबकि धारा 170 पुलिस को ऐसे व्यक्तियों को बिना वारंट गिरफ्तार करने की अनुमति देती है, जिन पर संज्ञेय अपराध की योजना बनाने का संदेह हो। प्रशासन का कहना है कि कई किसान सरकार का समर्थन करने को तैयार हैं और जल्द ही शंभू बॉर्डर को पूरी तरह से खाली करवा दिया जाएगा।

मुक्तसर और फरीदकोट में धरना देने पहुंचे सैकड़ों किसानों को पुलिस ने हिरासत में लिया, मोगा में झड़प

जालंधर (पवन कश्यप) : शंभू और खनौरी बॉर्डर से हटाए गए किसानों के विरोध वीरवार को मुक्तसर में कई किसान सड़कों पर उतर आए। यहां किसान सड़कों पर धरना देकर रोष जताने पहुंचे थे। हालांकि पुलिस को जैसे ही इसकी सूचना मिली तो पुलिस मौके पर पहुंची।

वीरवार को मुक्तसर के बठिंडा रोड पर सरकार के खिलाफ रोष धरना देने की तैयारी कर रहे किसानों को मुक्तसर पुलिस ने हिरासत में ले लिया लिया। सुबह करीब 11 बजे किसान नेता बठिंडा रोड पर धरना देने के लिए पहुंचे थे और वहां पर धरना देने की तैयारियां शुरू कर दी। जैसे ही पुलिस को इसका पता लगा तो पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर किसानों को तुरंत डिटेन कर लिया।

पुलिस किसानों को पुलिस की गाड़ी में बिठाकर अपने साथ ले गई। मौके पर मौजूद प्रदर्शनकारी किसानों ने सरकार के खिलाफ रोष जाहिर करते हुए कहा कि वह तो शांत तरीके से प्रदर्शन करना चाहते थे, लेकिन राज्य सरकार पुलिस प्रशासन की मदद से उन्हें हिरासत में लेकर उनके संघर्ष को दबाना चाह रही है। पिछले दिनों भी चंडीगढ़ जा रहे किसानों को हिरासत में लेकर संघर्ष को दबाने की कोशिश की गई थी। आज फिर एक बार पुलिस ने उन्हें हिरासत में लेकर संघर्ष को दबाने की कोशिश ही है।

बता दें कि वीरवार को संयुक्त किसान मोर्चा की तरफ से राज्य भर में सरकार के खिलाफ डिप्टी कमिश्नर दफ्तरों के समक्ष धरना देने का एलान किया था। इससे पहले वे बठिंडा रोड पर बाइपास पर पुलिस लाइन से पहले जैसे ही धरना लगाने की तैयारी कर रहे थे वैसे ही पुलिस ने उन्हें डिटेन कर लिया और धरना नहीं लगाने दिया।

मोगा में भी किसानों और पुलिस के बीच झड़प

मोगा में किसान डीसी दफ्तर का घेराव करने जा रहे किसानों की पुलिस के साथ धक्का मुक्की हो गई। मोगा किसान मजदूर संघर्ष कमेटी की ओर से मोगा डीसी दफ्तर घेराव करने जाते समय मोगा के गांव तलवंडी भगरिया में पुलिस ने किसानों को रोकने की कोशिश की। प्रदर्शनकारी किसानों ने पुलिस की गाड़ी को धक्का देकर साइड कर दिया और डीसी दफ्तर की लिए रवाना हो गए। पुलिस किसानों को रोकने में नाकाम रही।

किसानों को खदेड़ने से पहले कहां थे सीएम मान ?

10 प्वाइंट में समझिए किसान आंदोलन 2.0 में क्या-क्या हुआ

जालंधर(अंशु कपूर) : शंभू और खनौरी बॉर्डर पर 13 माह से चल रहे किसानों के धरने को पंजाब सरकार ने बुधवार रात पुलिस की मदद से हटा दिया। पुलिस ने बुलडोजर चलाकर खनौरी और शंभू बॉर्डर पर बने मंच ढहा दिए और टेंट भी उखाड़ दिए। पुलिस के एक्शन से पहले मुख्यमंत्री भगवंत मान दिल्ली पहुंच चुके थे। वहां उन्हें परिसीमन के मुद्दे पर तमिलनाडु के नेताओं की ओर से बुलाई गई बैठक में शामिल होना है। माना जा रहा है कि पंजाब में कार्रवाई से पहले पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल से भी चर्चा की गई थी।

किसान यहां 13 फरवरी-2024 से धरने पर बैठ थे। केंद्र सरकार और किसान संगठनों की बुधवार को चंडीगढ़ में हुई बैठक बेनतीजा रही। बैठक खत्म होने के बाद खनौरी व शंभू बॉर्डर लौट रहे किसान नेताओं जगजीत सिंह डल्लेवाल, सरवण सिंह पंधेर समेत 300 से अधिक किसानों को हिरासत में ले लिया। अब अमृतसर- अंबाला- दिल्ली नेशनल हाईवे वीरवार को खोल दिया जाएगा। वीरवार को शंभू और खनौरी बॉर्डर पर लगाई गई बैरिकेडिंग हटाई जा रही है।

पुलिस कार्रवाई के दौरान किसानों व पुलिस के बीच जमकर हाथापाई भी हुई, जिमसें कुछ किसान नेताओं की

पगड़ियां उतर गईं। सरकार ने शंभू और खनौरी बॉर्डर पर करीब 5000 पुलिसकर्मी तैनात कर दिए हैं। वहीं, बॉर्डर एरिया में इंटरनेट सेवाएं भी बंद कर दी गई हैं। पुलिस कार्रवाई के विरोध में प्रदेश में अलग-अलग जगहों पर किसान सड़कों पर उतर आए। विपक्ष समेत सभी किसान नेताओं ने पुलिस की इस कार्रवाई का विरोध किया है।

एक दिन पहले ही बन चुकी थी पूरी रणनीति, तैयार थे 5000 पुलिस जवान

सूत्रों के अनुसारी पंजाब के डीजीपी गौरव यादव और स्पेशल डीजीपी लॉ एंड ऑर्डर अर्पित शुक्ला की अध्यक्षता में मंगलवार दोपहर 12 बजे हाईलेवल मीटिंग हुई थी, जिसमें बुधवार शाम को शंभू व खनौरी बॉर्डर को खाली कराने की प्लानिंग हो गई थी। यही कारण रहा कि किसान पुलिस के चक्रव्यूह में फंस गए।

बॉर्डर खाली कराने के लिए 5000 हजार पुलिस जवानों की टुकड़ी को तैयार रखा गया था। चंडीगढ़ स्थित पुलिस मुख्यालय से पहले ही सूचना दे दी गई थी कि शंभू व खनौरी बॉर्डर को वीरवार सुबह तक हर हाल में खाली कराना है।

इसलिए उठाया कदम : समाधान न होने के कारण लंबा खिंचता दिख रहा था आंदोलन

किसानों और केंद्र की लगातार बैठकों से एमएसपी की कानूनी गारंटी सहित अन्य मांगों पर कोई हल नहीं निकल पा रहा था। सरकार को आशंका थी कि यदि इस बार भी सहमति नहीं बनी तो आंदोलन और लंबा खिंच जाएगा। किसानों के 13 माह से चल रहे पक्के मोर्चे के कारण प्रदेश के व्यापार और अन्य कामकाज पर काफी असर पड़ रहा था। यह भी चर्चा है कि पंजाब सरकार ने अपने बचे हुए दो साल के कार्यकाल में वादों को पूरा करने, केंद्र की ओर से रोकी गई ग्रांट को जारी करवाने और सहयोग की दृष्टि से यह कदम उठाया है। सरकार का कहना है कि किसानों की मांगें केंद्र सरकार को पूरी करनी हैं, लेकिन पंजाब में उनके पक्के मोर्चे से कामकाज और विकास प्रभावित हो रहा है।

13 फरवरी 2024 से 19 मार्च 2025 के बीच क्या क्या हुआ

- 13 फरवरी 2024 को किसानों ने दिल्ली कूच किया। पुलिस ने शंभू और खनौरी बॉर्डर पर बैरिकेडिक करके रोका।
- दिल्ली कूच को लेकर 21 फरवरी 2024 को किसानों व पुलिस के बीच टकराव हुआ। युवा किसान नेता शुभकरण सिंह की मौत हुई।
- 17 अप्रैल 2024 को किसानों ने रेलवे ट्रैक जाम किया।
- 2 सितंबर 2024 को सुप्रीम कोर्ट ने कमेटी बनाई। कमेटी ने किसानों व हितधारकों से की बैठकें।
- 18 नवंबर2024 किसानों ने 6 दिसंबर को दिल्ली कूच का एलान किया।
- 26 नवंबर 2024 को किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल को पुलिस ने हिरासत में लिया। डल्लेवाल ने आमरण अनशन शुरू किया।
- 6 दिसंबर 2024 को किसानों ने दिल्ली कूच का प्रयास किया। हरियाणा पुलिस के साथ फिर टकराव हुआ। पुलिस ने आंसू गैस से खदेड़ा।
- 8 व 14 दिसंबर 2024 को फिर से दिल्ली कूच का प्रयास किया, लेकिन असफल रहे।
- 4 जनवरी 2025 को किसानों ने खनौरी बॉर्डर पर महापंचायत की।
- 14 फरवरी 2025 को केंद्र के साथ दोबारा बैठक शुरू हुई। 22 फरवरी को फिर बैठक हुई, पर बेनतीजा रही।
- 19 मार्च 2025 को चौथी बार केंद्र और किसानों के बीच बैठक हुई, जिसमें को नतीजा नहीं निकाला और शाम होते पुलिस ने शंभू और खनौरी बॉर्डर से किसानों को खदेड़ दिया।

उद्योगपतियों और युवाओं के साथ भी खड़ी है पंजाब सरकार, शंभू बॉर्डर से किसानों को हटाने पर और क्या बोले कुलदीप धालीवाल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के एनआरआई मंत्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने आज एक कड़ा बयान जारी कर किसानों का समर्थन करने में कांग्रेस नेताओं के कथित पाखंड की निंदा की। धालीवाल ने पंजाब में आप सरकार के खिलाफ लोकसभा में विरोध प्रदर्शन करने के लिए कांग्रेस सांसदों की आलोचना की, जबकि सत्ता में रहने के दौरान वे किसानों के लिए खड़े होने में विफल रहे। मंत्री धालीवाल ने टेलीविजन पर कांग्रेस नेताओं को तख्तियां पकड़े और किसानों का समर्थन करने का दावा करते हुए देखने के बाद अपनी निराशा व्यक्त की।

धालीवाल ने कहा कि पंजाब के पिछड़ेपन के लिए जिम्मेदार होने के बावजूद, अब कांग्रेस नेताओं को किसानों के समर्थक के रूप में पेश आते देखना दुखद है। पंजाब का आर्थिक संघर्ष और अनुचित विभाजन कांग्रेस की दोषपूर्ण नीतियों का परिणाम है।

उस वक्त कांग्रेस के नेता कहां थे- धालीवाल

मंत्री ने कांग्रेस सांसदों के ट्रैक रिकॉर्ड पर सवाल उठाए और महत्वपूर्ण मुद्दों पर उनकी निष्क्रियता को उजागर किया। धालीवाल ने पूछा कि इन कांग्रेस सांसदों ने पंजाब के किसानों के लिए संसद में कभी आवाज नहीं उठाई। जब पंजाब के आरडीएफ को रोक दिया गया, जब राज्य की विकास परियोजनाओं को रोक दिया गया और जब उसका वाजिब हक देने से इनकार किया गया, तब वे चुप रहे। तब ये नेता कहां थे?

धालीवाल ने इसके विपरीत पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान और आप सरकार की किसानों के लिए उनके निरंतर समर्थन के लिए प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि हमारे मुख्यमंत्री एक किसान हैं। चाहे बाढ़ हो या कोई और संकट, वे हमेशा ज़मीन पर रहते हैं और आगे बढ़कर नेतृत्व करते हैं। खोखले वादे करने वाले कांग्रेस नेताओं के विपरीत, सीएम मान ने हमेशा पंजाब के किसानों, व्यापारियों और उद्योगों के कल्याण को प्राथमिकता दी है।

पंजाब के युवाओं को बचाने के लिए प्रतिबद्ध- धालीवाल

धालीवाल ने कहा कि कांग्रेस की आलोचना करते हुए कहा कि वह अपने कार्यकाल के दौरान नशे से निपटने में विफल रही। उन्होंने कहा कि कैप्टन अमरिंदर सिंह के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार ने नशे की समस्या से निपटने के लिए कुछ नहीं किया। उन्होंने केवल बड़े-बड़े वादे किए, लेकिन कोई नतीजा नहीं निकला।

दूसरी ओर, आप सरकार ने नशे के खिलाफ एक अथक लड़ाई शुरू की है और पंजाब के युवाओं को बचाने के लिए प्रतिबद्ध है।

मंत्री ने पंजाब की आर्थिक सुधार के लिए आप सरकार की प्रतिबद्धता पर भी जोर दिया।

हाईवे बंद होने से केंद्र का नहीं, पंजाब का हो रहा था नुकसान

शंभू बॉर्डर से किसानों को खदेड़ने पर बोले बलबीर सिंह

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह ने आज प्रदर्शनकारी किसानों से अपनी रणनीति पर पुनर्विचार करने और अपने विरोध प्रदर्शन को उन जगहों पर स्थानांतरित करने की अपील की, जहां से केंद्र सरकार पर इसका असर पड़े।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि जारी हाईवे बंद होने से पंजाब की अर्थव्यवस्था और उद्योगों को भारी नुकसान हो रहा है, जबकि किसानों की चिंताओं को दूर करने के लिए जिम्मेदार भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है। अपने एक्स अकाउंट पर आप नेता ने कहा कि हम भी किसान के बेटे हैं। हमारी पार्टी और नेता हमेशा किसानों के साथ खड़े रहे हैं। हमने केंद्र सरकार के खिलाफ लड़ाई लड़ी, किसानों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े रहे। पंजाब और पंजाबियों के हितों को नुकसान पहुंचाना कभी भी किसानों के विरोध का मकसद नहीं था।

यही कारण है कि सड़क अवरोध हटाए गए हैं। हम केंद्र सरकार से न्याय पाने के लिए किसानों का समर्थन करेंगे। हमें पंजाब की अर्थव्यवस्था को बचाना और पुनर्जीवित करना है। उन्होंने कहा कि यदि सब कुछ अवरुद्ध होगा है तो निवेश कौन करेगा! उन्होंने कहा कि विपक्षी दल खासकर कांग्रेस इस मामले पर घड़ियाली आंसू बहा रही है।

पंजाब छोड़ रहे हैं उद्योगपति

मीडिया को संबोधित करते हुए डॉ. बलबीर ने कहा कि मौजूदा समय में हाईवे बंद होने के कारण उद्योग पंजाब छोड़ रहे हैं, जिससे राज्य को राजस्व की बहुत हानि हो रही है। उन्होंने कहा कि उद्योग कच्चे माल का परिवहन

या तैयार माल का निर्यात करने में असमर्थ हैं, जिससे व्यवसाय संचालन में व्यवधान पैदा हो रहा है।

एनआरआई और पर्यटकों को भी अवरुद्ध मार्गों के कारण आने-जाने में चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि यहां तक कि अपने राज्य की राजधानी की यात्रा करने के लिए भी आम नागरिक संघर्ष कर रहे हैं।

कांग्रेस नेताओं पर स्वास्थ्य मंत्री ने साधा निशाना

डॉ बलबीर ने पंजाब की आर्थिक जरूरतों को पूरा करने में विफलता के लिए पिछली सरकारों की आलोचना की। उन्होंने कहा कि अकाली-भाजपा सरकार ने पंजाब को कर्ज में डूबाकर छोड़ दिया।

उन्होंने कांग्रेस नेताओं पर आंदोलन के दौरान किसानों की दुर्दशा की उपेक्षा करने का आरोप लगाया और उनके वर्तमान विरोध को पाखंड और अवसरवाद करार दिया। उन्होंने सवाल किया कि ये कांग्रेस नेता तब कहां थे जब किसानों के खिलाफ गोलियां, आंसू गैस और पानी की बौछारों का इस्तेमाल किया जा रहा था?

लोगों को रोजगार मुहैया कराने के लिए प्रतिबद्ध

आप सरकार के प्रयासों पर प्रकाश डालते हुए डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि हम पंजाब की अर्थव्यवस्था को पुनर्जीवित करने, औद्योगिक विकास को बढ़ावा देने और हमारे युवाओं को रोजगार प्रदान करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं।

पंजाब सरकार ने मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ निर्णायक कार्रवाई की है, विरोध प्रदर्शन के दौरान घायल हुए लोगों को चिकित्सा देखभाल की पेशकश की है और नशे की लत में फंसे युवाओं का पुनर्वास किया है। उन्होंने कहा कि आप सरकार उद्योग और निवेश को प्रोत्साहित करने वाला माहौल बनाने और पंजाब के लोगों के लिए रोजगार के अवसर सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

दिल्ली में करें विरोध- बलबीर सिंह

डॉ बलबीर ने किसानों से एकजुट होने का भी आग्रह किया, जैसा उन्होंने विरोध के पहले चरण के दौरान किया था, जिसमें मजदूरों, कर्मचारियों और व्यापारियों की भागीदारी देखी गई थी। उन्होंने कहा कि हम तब भी आपके साथ खड़े थे और हम अब भी आपके साथ खड़े रहेंगे।

लेकिन विरोध प्रदर्शन केंद्र सरकार के खिलाफ होना चाहिए। पंजाब की सीमाओं को बंद करने से केवल हमारे राज्य को नुकसान हुआ है, जबकि भाजपा सरकार अप्रभावित रही। डॉ. बलबीर सिंह ने किसानों से पंजाब की अर्थव्यवस्था और निवासियों की खातिर सीमा के एक तरफ को खोलने का आह्वान किया।

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

अमृतसर में चाप बनाने वाली 2 फैक्ट्रियां सील, मोमोज फैक्ट्री में कुत्ते का सिर मिलने के बाद बड़ा एक्शन

जालंधर (हर्ष शर्मा) : मोहाली की मोमोज फैक्ट्री में कुत्ते का सिर मिलने के बाद फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन विभाग ने अमृतसर में फूड ऑपरेटरों के यहां दबिश दी है।

गुरुवार को सिविल सर्जन डॉ. किरणदीप कौर की अगुआई में टीम ने शहर के विभिन्न भागों में छापामारी कर चाप व मोमोज तैयार करने वाली फैक्ट्रियों पर छापामारी की। इस दौरान रामबाग स्थित एक थौक दुकान पर छापा मारा। यहां चाप व मोमोज के सैंपल लिए गए।

जांच में सामने आया कि दुकानदार की ओर से खाद्य सुरक्षा लाइसेंस नहीं लिया गया था। जिस स्थल पर मोमोज व चाप तैयार की जा रही थी, वहां सफाई प्रबंध अपर्याप्त थे। ऐसे में टीम ने दुकानदार का चालान काटा और चेतावनी नोटिस जारी कर दिया।

फैक्ट्री सील कर टीम ने लिए कई सैंपल : इसके बाद टीम ने अनगढ़ में चाप बनाने वाली दो फैक्ट्रियों पर छापामारी की। यहां भी गंदगी की भरमार पाई गई। दोनों फैक्ट्रियों को सील कर दिया गया व चाप के सैंपल लिए गए। टीम ने कुल पांच सैंपल लिए हैं। इन्हें जांच के लिए खरड़ स्थित राज्य प्रयोगशाला में भेजा गया था। इस टीम में खाद्य सुरक्षा अधिकारी अमनदीप सिंह व सतनाम सिंह सहित स्टाफ शामिल था।

इस खबर को लगातार अपडेट किया जा रहा है। हम अपने सभी पाठकों को पल-पल की खबरों से अपडेट करते हैं। हम लेटेस्ट और ब्रेकिंग न्यूज को तुरंत ही आप तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। प्रारंभिक रूप से प्राप्त जानकारी के माध्यम से हम इस समाचार को निरंतर अपडेट कर रहे हैं। ताजा ब्रेकिंग न्यूज़ और अपडेट्स के लिए जुड़े रहिए जागरण के साथ।

लुधियाना कोर्ट कॉम्प्लेक्स की 8वीं मंजिल से नीचे कूदी युवती, हुई मौत

जालंधर (अंशु कपूर) : वीरवार की दोपहर करीब 12 बजे कोर्ट कॉम्प्लेक्स की 8वीं मंजिल से एक युवती ने छलांग लगा ली। जिससे कोर्ट परिसर में दहशत का माहौल बन गया।

अस्पताल ले जाने पर मृत घोषित, नहीं हो सकी पहचान : युवती को घायल अवस्था में लोगों और पुलिस की मदद से सिविल अस्पताल में लाया गया। जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित किया। युवती की पहचान नहीं हो सकी है। फिलहाल युवती के शव को अस्पताल की मोर्चरी में रखवा दिया गया है। वहीं पुलिस अलग-अलग पहलुओं पर जांच कर रही है।

626 प्रतिबंधित गोलियां व 500 रुपये ड्रग मानी सहित सात गिरफ्तार : वहीं श्री मुक्तसर साहिब जिले में नशों खिलाफ चलाए जा रहे नशों खिलाफ युद्ध के दौरान जिला पुलिस ने विभिन्न मामलों ममें 626 प्रतिबंधित गोलियों महिला सहित सात लोगों को गिरफ्तार करके बड़ी सफलता हासिल की है। पुलिस ने सभी आरोपितों के खिलाफ एनडीपीसी एक्ट तहत केस दर्ज करके जांच शुरु कर दी है।

पहले मामले में थाना कबरवाला के एसआइ अमर सिंह ने बताया कि वे पुलिस टीम के साथ गश्त के दौरान गांव कबरवाला से लिंक रोड़ के जरिए गांव डबवाली ढाब को जा रहे थे। इस दौरान एक नौजवान पैदल आता दिखाई जोकि पुलिस की गाड़ी को देखकर घबरा गया ओर पीछे की ओ मुड़ने लगा। पुलिस ने उसे तुरंत काबू करके उसके हाथ में पकड़े लिफाफे की जांच की तो उसमे से 30 प्रतिबंधित गोलियां बरामद हुई। पुलिस ने आरोपित हरजीत सिंह वासी गांव शामखेड़ा के खिलाफ केस दर्ज करके जांच शुरू कर दी है।

इस तरह दूसरे मामले में थाना कोटभाई पुलिस के इंस्पेक्टर जगदीश सिंह ने बताया कि वे पुलिस टीम के साथ गश्त दौरान गांव रुखाला के पास सुआ पर पहुंची तो इस दौरान एक व्यक्ति अपने हाथ में लिफाफा पकड़े आता दिखाई दिया। जब उसकी नजर पुलिस पर पड़ी तो उसने लिफाफा जमीन पर फैंक कर दूसरी ओर चलने लगा।

पुलिस ने उसे तुरंत काबू करके जब लिफाफे की जांच की तो उसमे से 380 प्रतिबंधित गोलियां बरामद हुई। पुलिस ने आरोपित बिक्रमजीत सिंह वासी गांव मल्हन के खिलाफ केस दर्ज करके जांच शुरु कर दी है।

तीसरे मामले में थाना सदर मुक्तसर के एसआइ परविंदर सिंह ने बताया कि वे पुलिस टीम के साथ गश्त पर थे। गश्त के दौरान बिंदर कौर पत्नी बलविंदर सिंह वासी बूड़ा गुज्जर रोड़ को 60 प्रतिबंधित गोलियां के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित महिला के खिलाफ केस दर्ज करके जांच शुरु कर दी है।

इस तरह चौथे मामले में थाना लक्खेवाली के इंस्पेक्टर अमरजीत सिंह ने बताया कि वे पुलिस टीम के साथ गश्त पर थे। गश्त के दौरान दरबारा सिंह वासी गांव भंगचढ़ी को 68 प्रतिबंधित गोलियां के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित खिलाफ केस दर्ज करके जांच शुरु कर दी है।

पांचवें मामले में थाना लंबी के एसआइ प्रितपाल सिंह ने रमनदीप सिंह वासी गांव किल्लियांवाली व लखविंदर सिंह वासी गांव हाकूवाला को 50 प्रतिबंधित गोलियां व 500 ड्रग मनी सहित काबू करके मामला दर्ज करके जांच शुरू कर दी है।

इस तरह छठे मामले में थाना सदर मुक्तसर के इंस्पेक्टर हाकम सिंह ने गश्त के दौरान बसंतपाल सिंह को 38 प्रतिबंधित गोलियां सहित काबू किया है। पुलिस ने अरोपित के खिलाफ केस दर्ज करके जांच शुरू कर दी है।

'6 महीने में पेट्रोल कारों के दाम पर मिलेंगी इलेक्ट्रिक कारें'

जालंधर (पवन कश्यप) : 6 महीनों में इलेक्ट्रिक वाहनों की कीमतें पेट्रोल गाड़ियों के बराबर होने वाली है। दिल्ली में आयोजित 32वें कन्वर्जेंस इंडिया और 10वें स्मार्ट सिटीज इंडिया एक्सपो में केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने यह दावा किया है।

गडकरी ने कहा, 'हमारी नीति है - आयात में कमी, लागत में बचत, प्रदूषण से मुक्ति और देश में ही उत्पादन को बढ़ावा देना।' बता दें कि गडकरी पहले भी कुछ मौकों पर ये बात कह चुके हैं कि आने वाले समय में ईवी की कीमतें कम होंगी, ताकि लोग ज्यादा से ज्यादा इसका इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित हों। गडकरी ने ये भी कहा कि भारत को दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनाने के लिए इंफ्रास्ट्रक्चर मजबूत करना जरूरी है। उन्होंने कहा, 'अच्छी सड़कों से हम लॉजिस्टिक्स लागत घटा सकते हैं, जिससे व्यापार में फायदा होगा।' केंद्रीय मंत्री ने बताया कि 212 किलोमीटर लंबा दिल्ली-देहरादून एक्सेस कंट्रोल्ड एक्सप्रेसवे का निर्माण अगले 3 महीनों में पूरा कर लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि सरकार स्मार्ट शहरों और स्मार्ट ट्रांसपोर्ट के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। गडकरी ने बताया, 'हम इलेक्ट्रिक पर आधारित मास रैपिड ट्रांसपोर्ट सिस्टम पर काम कर रहे हैं।' नई तकनीक और इनोवेशन को जरूरी बताते हुए उन्होंने कहा कि सड़क निर्माण की लागत घटाने के लिए नई तकनीक और इनोवेशन को प्रोत्साहित करना जरूरी है।

महिला मित्र के साथ व्यक्ति ने खाया जहर: दोनों ने तोड़ा दम, मरने से पहले लिखा नोट, 7 लोगों को बताया मौत की वजह

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के सुनाम ऊधम सिंह वाला में एक व्यक्ति और उसकी महिला मित्र ने एक साथ जान दे दी। दोनों ने जहर खाकर अपनी जीवन लीला खत्म कर ली। मृतकों की पहचान गगनदीप गोयल (32) और कोमल गर्ग (23) के तौर पर हुई है। गगनदीप गोयल ने मरने से पहले एक नोट भी लिखा है, जिसमें उन्होंने अपनी मौत के लिए सात लोगों को जिम्मेदार बताया है। पुलिस ने नोट को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

गगनदीप गोयल और कोमल गर्ग सुनाम के कच्चा पाहा इलाके में किराये के घर में रहते थे। उनका किसी अन्य व्यक्ति से प्रॉपर्टी का विवाद चल रहा था। मृतकों से मिले नोट के आधार पर पुलिस ने सात आरोपियों के खिलाफ मरने के लिए मजबूर करने के तहत मामला दर्ज कर लिया है।

एसएचओ प्रतीक जिंदल और चौकी प्रभारी मिट्ठू राम ने बताया कि हाल कुछ दिन पहले कच्चा पाहा इलाके में गगनदीप गोयल अपनी महिला मित्र कोमल गर्ग के साथ रहने आया था। बुधवार रात को दोनों ने जहरीली वस्तु निगल ली। इसके बाद दोनों की तबीयत बिगड़ने पर सुनाम के सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया, लेकिन दोनों की गंभीर हालत देखते हुए उन्हें पटियाला के राजिंदरा अस्पताल रेफर किया गया था। जहां इलाज के दौरान दोनों की मौत हो गई। पुलिस ने बताया कि मिले नोट के आधार पर सात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। नोट में मृतक गगनदीप गोयल ने आरोप लगाया है कि उसकी जयदाद कुछ लोगों ने धक्के से अपने नाम करवा ली है। इस वजह से वह जान दे रहे हैं। पुलिस का कहना है कि मामले की गहन जांच की जाएगी।

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

पेंशन योजना का नया नोटिफिकेशन जारी, 1 अप्रैल से भरना होगा फॉर्म

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पेंशन कोष नियामक और विकास प्राधिकरण (पीएफआरडीए) ने गुरुवार को एकीकृत पेंशन योजना (यूपीएस) को अमल में लाने वाली अधिसूचना जारी कर दी।

योजना के तहत सेवानिवृत्ति से पहले के 12 महीनों में मिले औसत मूल वेतन की 50 प्रतिशत राशि को सुनिश्चित पेंशन के तौर पर देने का प्रविधान है। यह अधिसूचना राष्ट्रीय पेंशन प्रणाली (एनपीएस) के तहत आने वाले केंद्रीय सरकारी कर्मचारियों के लिए सरकार द्वारा 24 जनवरी, 2025 को जारी यूपीएस अधिसूचना का अनुसरण करती है।

यूपीएस के नियम 1 अप्रैल से लागू

पीएफआरडीए ने बयान में कहा कि यूपीएस से संबंधित नियम एक अप्रैल, 2025 से लागू हो जाएंगे। ये नियम एक अप्रैल, 2025 तक सेवा में मौजूदा केंद्र सरकार के एनपीएस में आने वाले कर्मचारी और केंद्र सरकार की सेवाओं में अप्रैल, 2025 को या उसके बाद भर्ती होने वाले कर्मचारियों समेत केंद्र सरकार के कर्मचारियों के नामांकन को सक्षम करते हैं। केंद्र सरकार के कर्मचारियों की इन सभी श्रेणियों के लिए नामांकन और दावा फार्म एक अप्रैल, 2025 से प्रोटीन सीआरए की वेबसाइट पर ऑनलाइन उपलब्ध होंगे। कर्मचारियों के पास फार्म को भौतिक रूप से जमा करने का विकल्प भी है। अधिसूचना के मुताबिक, कर्मचारी को सेवा से हटाए जाने या बर्खास्त किए जाने या इस्तीफे के मामले में यूपीएस या सुनिश्चित भुगतान विकल्प उपलब्ध नहीं होगा। अधिसूचना में कहा गया है कि पूर्ण सुनिश्चित भुगतान की दर 25 वर्षों की न्यूनतम योग्यता सेवा के अधीन और सेवानिवृत्ति से तुरंत पहले 12 मासिक औसत मूल वेतन का 50 प्रतिशत होगी।

यूपीएस और एनपीएस चुनने का मिलेगा विकल्प : अधिसूचना से 23 लाख सरकारी कर्मचारियों को यूपीएस और एनपीएस के बीच चयन करने का विकल्प मिलेगा। एनपीएस एक जनवरी, 2004 को लागू हुआ था। केंद्रीय मंत्रिमंडल ने 24 अगस्त, 2024 को यूपीएस लाने को मंजूरी दी थी। जनवरी, 2004 से पहले प्रभावी पुरानी पेंशन योजना (ओपीएस) के तहत कर्मचारियों को उनके कार्यकाल के अंतिम मूल वेतन का 50 प्रतिशत पेंशन के रूप में मिलता था।

ओपीएस के उलट यूपीएस अंशदायी प्रकृति की है। इसमें कर्मचारियों को अपने मूल वेतन और महंगाई भत्ते का 10 प्रतिशत योगदान करना होगा, जबकि नियोक्ता (केंद्र सरकार) का योगदान 18.5 प्रतिशत होगा। हालांकि, अंतिम भुगतान उस कोष पर मिलने वाले बाजार रिटर्न पर निर्भर करता है, जिसे ज्यादातर सरकारी बॉन्ड में निवेश किया जाता है।

जालंधर नगर निगम हाउस की पहली मीटिंग में मेयर ने किए ये ऐलान, विपक्षी पार्षदों ने किया जबरदस्त हंगामा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर नगर निगम हाउस की पहली मीटिंग हुई। जैसे ही मेयर विनीत धीर ने शहर की सुंदरता और विकास कार्यों के लिए होने वाले काम के बारे में जानकारी देना शुरू किया तो विपक्षी पार्टियों के पार्षदों ने जबरदस्त हंगामा किया और मेयर के खिलाफ नारेबाजी भी की। मीटिंग खत्म होने के बाद मेयर ने कहा कि कांग्रेसी पार्षद जालंधर की तरक्की नहीं देखना चाहते हैं।

हर पार्षद को दिए जाएंगे सफाईकर्मी

मीटिंग शुरू होते ही मेयर विनीत धीर ने बताया कि शहर में जो कूड़े की समस्या है, उसके लिए हर पार्षद को सफाईकर्मी दिए जाएंगे। शहर में जितने भी कूड़े के डंप हैं उन सबको कवर किया जाएगा। मेडिकल वेस्ट के लिए 110 बोलेरो गाड़ियां ली जाएंगी, नहरों की फेंसिंग की जाएगी। वहीं रेवेन्यू जेनरेशन के लिए मोबलाइज किया जाएगा और स्ट्रीट डॉग्स की समस्या आ रही है उसके लिए स्टेबलाइजेशन की जाएगी जो 10 से 60 की होगी।

1000 रुपए वादे वाली टी-शर्ट पहन पहुंचे पार्षद : इस मीटिंग के दौरान पार्षद पंजाब सरकार के महिलाओं को 1000 रुपए देने वाले वादे की टी-शर्ट पहनकर पहुंचे। जिस पर लिखा था कि 1000×36,000 कब? मीटिंग के दौरान ही भाजपा और कांग्रेसों के पार्षदों ने नारेबाजी करनी शुरू कर दी। मेयर के बार-बार कहने के बाद भी पार्षद हंगामा करते रहते। इस दौरान शैरी चड्ढा और भाजपा पार्षद राजीव ढींगरा ने मेयर का जबरदस्त विरोध किया।

जालंधर की तरक्की नहीं देखना चाहते लोग - मेयर

जबरदस्त हंगामे के बाद मीटिंग को खत्म कर दिया गया। मेयर विनीत धीर ने इस दौरान कहा कि हमने एक दिन भी वेस्ट नहीं किया। आज हमने अपनी मेहनत बतानी थी पर यह लोग जालंधर की तरक्की नहीं देखना चाहते हैं। कांग्रेसियों ने तरक्की की बात तक नहीं सुनी गई, जब शहर तरक्की करेगा तो इनका क्या हाल होगा।

जालंधर में लोगों का प्रशासन के खिलाफ प्रदर्शन, बाजार किए बंद

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर के भोगपुर में लोगों ने प्रशासन के खिलाफ विरोध करना शुरू कर दिया है। भोगपुर बस स्टैंड के बाहर लोगों ने कूड़े के प्लांट लगाने को लेकर यह विरोध किया है। कूड़े के प्लांट लगने के विरोध में आज बाजार को बंद कर दिया गया है और जमकर नारेबाजी। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिसकर्मी भी मौके पर पहुंच गए।

वहीं आदमपुर के विधायक सुखविंदर कोटली भी घटनास्थल पर पहुंच गए और उन्होंने भी लोगों का साथ देते हुए विरोध करना शुरू कर दिया। उन्होंने कहा कि मामले को लेकर हाईकोर्ट में याचिका दायर कर दी गई है, जल्द ही इस मामले में हाईकोर्ट में केस के जरिए वह लड़ाई को लड़ेंगे।

जालंधर में पति के अत्याचारों से तंग आई महिला, सरकार से की कार्रवाई की मांग

जालंधर(अंशु कपूर) : महिलाओं पर अत्याचार के मामले खत्म होने का नाम नहीं ले रहे हैं। आए दिन कोई न कोई ऐसी घटना सुनने को मिलती है जो दिल दहला देती है। अब ऐसी ही एक घटना जालंधर से सुनने को मिली है यहां एक पति ने अपनी पत्नी को प्रताड़ित किया है। पति के साथ तलाक होने के बाद महिला को दोबारा अपने जेठ के साथ शादी करने का दबाव बनाए जा रहा है। इसके लिए महिला के दो बच्चों का भी ससुराल के लोगों द्वारा खूब शोषण हो रहा है, हालांकि जब उसने शादी से मना किया तो उसके भाई पर नकली केस डालकर जेल भिजवा दिया गया।

अपने ही बेटे को किया प्रताड़ित

महिला का पति अपने ही बच्चे को शारीरिक तौर पर परेशान भी कर रहा है। महिला का पति दिमागी तौर पर ठीक नहीं है और वह नशे भी करता है। वह पहले ही आईपीसी 377 पोस्को एक्ट के अंतर्गत पहले भी जेल भी जा चुका है। जेल में गए हुए महिला के पति को छुड़वाने के लिए उसके जेठ ने उसे धमकी भी दी थी कि यदि उसके भाई को जेल से बाहर नहीं निकाला गया तो वह महिला के भाई को जेल भिजवा देगा।

महिला खुद कर रही है बच्चों का पालन पोषण : सिलाई के जरिए महिला अपने घर का खर्चा उठा रही थी लेकिन फिर कुछ महीनों बाद फिर महिला के ससुराल वालों ने उसके घर आकर दोबारा से तंग करना शुरु कर दिया। उनका कहना है कि वह तलाक को खारिज करवाकर जेठ के साथ शादी कर ले। इसके लिए वह उसके बच्चों को भी परेशान करते थे हालांकि महिला ने परेशान होकर अपने बच्चे को होस्टल में पढ़ने के लिए भेज दिया और इस सारे मामले का वीडियो और फोटोज भी वह पुलिस को दे चुकी है।

लड़के को किया किडनैप

24 जनवरी 2025 को उन्होंने बेटे को किडनैप करने की कोशिश भी की है। महिला के ससुराल वाले उसे धमकियां दे रहे हैं कि वह तलाक खारिज करके अपने जेठ के साथ शादी कर ले। इस पूरे मामले में वह कई बार कोर्ट कचहरी के चक्कर भी लगा चुकी है लेकिन फिर भी उनकी कोई सुनवाई नहीं हो रही। ऐसे में अब महिला ने एक बार फिर से कोर्ट का रुख किया है और अपने और बच्चों के हित में न्याय मांगा है।

Sheetala Ashtami 2025

5 चीजों के भोग से करें मां शीतला को प्रसन्न, बरसेगा देवी मां का आशीर्वाद

भारत त्योहारों का देश है। यहां हर दिन कोई न कोई खास पर्व या त्योहार मनाया जाता है। बीते दिनों देशभर में होली का त्योहार धूमधाम से मनाया गया और अब शीतला सप्तमी और शीतला अष्टमी मनाई जाएगी। इस दिन शीतला माता की पूजा की जाती है। चैत्र मास की सप्तमी और अष्टमी तिथि पर यह पर्व मनाया जाता है। इस बार 21 और 22 मार्च को शीतला सप्तमी और अष्टमी की पूजा की जाएगी।

क्यों करते हैं व्रत-पूजा

हर साल होली के बाद यह पर्व मनाया जाता है। इस दिनों व्रत रखा जाता है और माता शीतला ही पूजा की जाती है। ऐसी मान्यता है कि यह व्रत महिलाएं अपने बच्चों की सलामती और घर-परिवार की खुशियों के लिए रखती हैं। इसे कई नामों से जाना जाता है। देश के कई हिस्सों में इसे बसौड़ा, बासौड़ा और बसियौरा भी कहा जाता है।

खाते हैं बासी खाना : ऐसा इसलिए क्योंकि इस दिन मां शीतला को बासी खाने का भोग लगाते हैं और पूरे दिन यही बासी खाना खाया जाता है। माना जाता है कि इस दिन घर में चूल्हा नहीं जलाया जाता है। इसलिए एक दिन पहले ही भोग और प्रसाद तैयार किया जाता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे 5 भोग के बारे में, जिन्हें आप माता शीतला को चढ़ाने के लिए घर पर तैयार कर सकते हैं।

दाल का हलवा : शीतला सप्तमी या अष्टमी पर आप देवी मां को मूंग दाल का हलवा भोग में लगा सकते हैं। इस हलवे को बनाने में थोड़ी मेहनत जरूर लगती है, लेकिन इसका स्वाद बेहद लाजवाब होता है। इसे बनाने के लिए मूंग की दाल को पानी में भिगोकर रखें और फिर पीसकर इसे देसी घी और चाशनी में पकाएं और फिर सूखे मेवे से गार्निश करें।

बिना नमक की पूड़ी : इस दिन भोग के लिए आप बिना नमक वाली पूड़ी भी बना सकते हैं। इसे बनाकर रखना आसान होता है और यह जल्दी खराब भी नहीं होती है। इसे बनाने के लिए आटे में अजवाइन डालकर गूंथें और कड़ाही में तेल गरम करें। फिर इसमें एक-एक कर पूड़ियां डालें और तलें। ये अजवाइन की पूड़ियां ठंडी भी स्वादिष्ट लगती हैं।

पुए : पुए या गुलगुले लगभग हर त्योहार और पर्व पर बनाए जाते हैं। शीतला सप्तमी या अष्टमी के मौके पर भी आप इसे बना सकते हैं। यह आटे से तैयार किए जाते हैं, तो खाने में ठंडे भी टेस्टी लगते हैं। इसे बनाने के लिए गेंहू के आटे में शक्कर और इलायची पाउडर डालकर पानी मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। फिर तेल गर्म करें और इस घोल से पकौड़े की तरह पुए बनाकर अच्छे से तल लें।

मीठे चावल : शीतला सप्तमी या अष्टमी पर आप देवी मां को मीठे चावल भी भोग में लगा सकते हैं। इन्हें बनाने में चावल में 4-5 केसर के छल्ले, इलायची पाउडर, चुटकीभर हल्दी या खाने वाला पीला कलर और घी डालकर एक साथ पकाएं। आप इसमें जरूरत के मुताबिक चीनी और ड्राई फ्रूट्स भी डाल सकते हैं।

दही चावल : शीतला अष्टमी की पूजा में अक्सर माता शीतला को ठंडी चीजों का भोग लगाया जाता है। ऐसे में आप भोग की लिस्ट में दही चावल भी शामिल कर सकते हैं। सादे चावल और दही बनाने में आसान और इसे आप चीनी डालकर भोग भी लगा सकते हैं।

क्यों नहीं बन पाए बजरंगबली अपने दोनों पिता के वारिस?

सनातन धर्म में बहुत सी ऐसी बातों का वर्णन किया गया है, जिन्हें जानकर आम जनमानस हैरान हो जाता है। संसार में बहुत से भक्त हुए हैं जिन्होंने प्रभु प्रेम में अपना सर्वस्व अर्पण कर दिया लेकिन हनुमान जी का स्थान सबसे ऊंचा है। श्रीराम के परम भक्त हनुमान जी का श्रीरामायण में विस्तार पूर्वक वर्णन मिलता है। अधिकतर लोग यह ही जानते हैं की हनुमान जी ने अपना सारा जीवन श्रीराम के चरणों में समर्पित कर दिया व ब्रह्मचार्य का पालन किया।

शास्त्रों में उनके विषय में एक ऐसा रहस्य भी प्राप्त होता है, जिसकी जानकारी बहुत कम लोगों को होगी। हनुमान जी के 5 विवाहित सगे भाई थे। उनका भरा-पूरा परिवार था। 'ब्रह्मांडपुराण' में वानरों की वंशावली का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। उसी के अनुसार हनुमान जी के सगे भाईयों के विषय में जानकारी प्राप्त होती है। हनुमान जी अपने भाईयों में सबसे बड़े थे, उनके 5 अनुज भाई थे जिनके नाम- मतिमान, श्रुतिमान, केतुमान, गतिमान, धृतिमान थे। उनके सभी भाई गृहस्थ थे और सभी संतान से युक्त थे। शास्त्रों में ऐसा वर्णित है कि हनुमान जी को कभी भी पारिवारिक सुख नहीं मिल पाया और न ही कभी उनका गृहस्थ जीवन शुरू हो पाया। हनुमान जी के जीवन का उद्देश्य प्रभु दासता और ईश्वरीय शक्ति की सत्यता को साधना ही रहा। धन्य है ऐसे हनुमान जो राज-पाठ, सुख-वैभव, भोग-विलासिता से दूर वनों में दुख व कष्ट सहकर राम नाम रमते रहे। 'ब्रह्मांडपुराण' में हनुमान जी और उनके भाईयों के बारे में जानकारी प्राप्त होती है। इसके अनुसार, हनुमान महाऋषी गौतम की पुत्री अप्सरा पुंजिकस्थली अर्थात अंजनी के गर्भ से पैदा हुए। माता-पिता के कारण हनुमान जी को आंजनेय और केसरीनंदन कहा जाता है। केसरी जी को कपिराज कहा जाता था, क्योंकि वे वानरों की कपि नाम की जाति से थे। अंजना अपनी युवा अवस्था में केसरी से प्रेम करने लगी। जिससे वह वानर बन गई तथा उनका विवाह वानर राज केसरी से हुआ।

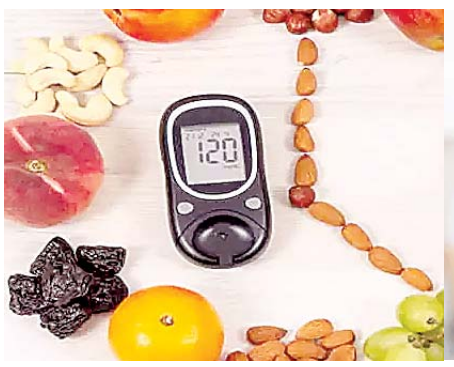
एक बार राजा केसरी पत्नी अंजनी जब श्रृंगारयुक्त वन में विहार कर रही थीं तब पवन देव ने उनका स्पर्श किया, जैसे ही माता कुपित होकर शाप देने को उद्यत हुईं, वायुदेव ने अति नम्रता से निवेदन किया ''मां! शिव आज्ञा से मैंने ऐसा दुःसाहस किया परंतु मेरे इस स्पर्श से आपको पवन के समान द्युत गति वाला एवं महापराक्रमी तेजवान पुत्र होगा।'' इसी पवन वेग जैसी शक्ति युक्त होने से सूर्य के साथ उनके रथ के समानांतर चलते-चलते अनन्य विद्याओं एवं ज्ञान की प्राप्ति करके अंजनी पुत्र पवन पुत्र हनुमान कहलाए।

डाइटिंग शुरू करने से पहले जान लें डॉक्टर की बताई 5 जरूरी बातें, ढोलक जैसा पेट हो जाएगा अंदर

क्या आपने कभी सोचा है कि उपवास (फास्टिंग) के दौरान हमारा शरीर कब फैट जलाना शुरू करता है? बहुत से लोग वेट लॉस और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए फास्टिंग को अपनाते हैं, लेकिन यह जानना जरूरी है कि कितने घंटे के बाद हमारा शरीर वास्तव में फैट को ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल करने लगता है।

जब हम लंबे समय तक कुछ नहीं खाते, तो हमारा शरीर पहले ग्लूकोज का इस्तेमाल करता है। लेकिन जब ग्लूकोज खत्म हो जाता है, तब वह फैट को जलाना शुरू करता है। यही वह समय होता है जब शरीर का फैट बर्निंग मोड एक्टिव होता है और वजन घटने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

आइए विस्तार से समझते हैं कि कितने घंटे की फास्टिंग के बाद शरीर फैट बर्न करने लगता है और इसे अधिक प्रभावी बनाने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।



पहले 8-12 घंटे : शरीर रहता है ग्लूकोज पर डिपेंड

फास्टिंग शुरू करने के पहले कुछ घंटों तक बॉडी एनर्जी के लिए ग्लूकोज का उपयोग करती है।

फूड से मिलने वाले कार्बोहाइड्रेट ग्लूकोज में बदल जाते हैं और शरीर इन्हें स्टोर करके रखता है। 8-12 घंटे तक शरीर इसी स्टोर्ड ग्लूकोज को जलाता है।

12-16 घंटे : फैट बर्निंग की शुरुआत होती है

लगभग 12-16 घंटे के फास्ट के बाद बॉडी ग्लूकोज के स्टोर्स को खत्म कर देती है और एनर्जी के लिए फैट को जलाने का प्रोसेस शुरू करती है।

इस स्टेज को मेटाबॉलिक स्विच कहा जाता है, जहां शरीर ग्लूकोज की जगह फैट को प्राइमरी फ्यूल के रूप में यूज़ करने लगता है।

16-24 घंटे : कीटोसिस की ओर बढ़ता शरीर : 16-24 घंटे की फास्टिंग के बाद, शरीर तेजी से फैट जलाने लगता है। इस दौरान कीटोसिस नामक प्रक्रिया शुरू होती है, जिसमें लिवर फैट को कीटोन्स में बदलता है और इन्हें एनर्जी के रूप में उपयोग करता है।

24-48 घंटे : ऑटोफैगी और डीप फैट बर्निंग

24 घंटे से अधिक फास्ट करने पर ऑटोफैगी प्रक्रिया शुरू होती है, जिसमें शरीर पुरानी और डैमेज सेल्स को हटाकर नई सेल्स का निर्माण करता है। साथ ही, फैट बर्निंग की प्रक्रिया और तेज हो जाती है, जिससे वजन तेजी से घटने लगता है।

फास्टिंग को प्रभावी बनाने के टिप्स

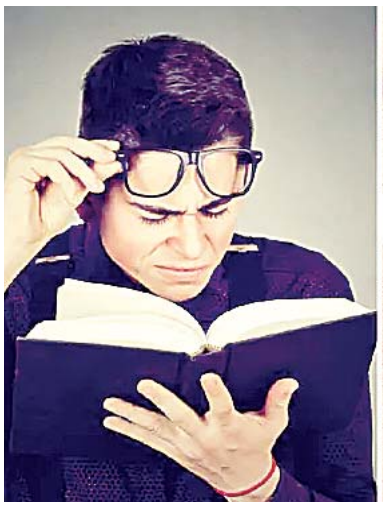
- हाइड्रेटेड रहें : उपवास के दौरान अधिक पानी और हर्बल टी का सेवन करें।
- प्रोटीन और हेल्दी फैट लें : फास्ट ब्रेक करने के बाद न्यूट्रिशियस फूड खाएं।
- एक्सरसाइज जोड़ें : हल्की कसरत या वॉकिंग से फैट बर्निंग तेज होती है।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग अपनाएं : 16:8 या 18:6 फास्टिंग रूटीन प्रभावी हो सकता है।

बादाम के साथ कूट लें 3 चीज, 5 में बनेगी नजर तेज करने की देसी दवा, दूरबीन जैसा काम करेंगी आंखें

आंखों की कमजोरी को हल्के में लेने की गलती ना करें। हाथ-पैरों की कमजोरी की तरह यह भी रोजमर्जा की जिंदगी में काफी दखल दे सकती है। डिजिटल डिवाइस का ज्यादा इस्तेमाल, आंखों का ध्यान ना रखने से नजर वक्त से पहले कमजोर हो जाती है। जिसके बाद चश्मा लगवाना पड़ सकता है। फिर इस चश्मे से छुटकारा पाने के लिए लोग सर्जरी और सप्लीमेंट की मदद लेते हैं। यह दर्दभरा और खर्चीला सौदा हो सकता है। मगर आपको घबराने की कोई बात नहीं है। नेचुरल चीजों की मदद से घर में नजर तेज करने का फॉर्मूला तैयार किया जा सकता है। इसके बारे में डॉक्टर निशांत गुप्ता ने बताया है।

4 चीज से बनाएं दवा

- एक ग्राइंडर जार में 15 से 20 बादाम डाल दें।
- इसके साथ थोड़ी सी सौंफ डाल दें।
- फिर 10 से 15 काली मिर्च और थोड़ी मिश्री डालकर पीस लें।
- जब इनका पाउडर बन जाए तो एक खाली एयर टाइट कंटेनर में स्टोर कर लें।



2-3 दिन में दिखेगा रिजल्ट

रोज इसका एक चम्मच हल्के गुनगुने दूध में मिलाकर पीना शुरू कर देना। यह उपाय केवल 2-3 दिन करने से ही रिजल्ट दिखना शुरू हो जाएगा और जिनको चश्मा लगा है, उनका चश्मा बिना सर्जरी उतर सकता है। हालांकि ऐसे किसी दावे की पुष्टि एनबीटी नहीं करता है।

आंखों को ताकत देने के लिए क्या करें?

मिल सकते हैं ये फायदे भी

बादाम के अंदर प्रोटीन, हेल्दी फैट, फाइबर होता है। इस वजह से यह मसल्स की मजबूती और पेट को भरा रखने में मदद कर सकता है। वहीं सौंफ आपके पाचन और पेट के लिए अच्छी होती है। काली मिर्च का काम इंफेक्शन से दूर रखने और मेटाबॉलिज्म बढ़ाने का होता है।

ये फूड्स भी खा सकते हैं

इस उपाय के अलावा आप ऐसे कई सारे फूड खा सकते हैं, जो आंखों को तेज बना दे। इनकी सलाह खुद अमेरिकन अकेडमी ऑफ ऑप्थाल्मोलॉजी देता है। गाजर, पालक, अंडा, फलियां, शकरकंद आदि

बच्चे को सुलाने में याद आती हैं दादी-नानी, तो अपनाएं उन्हें सपनों की दुनिया में भेजने के आसान तरीके

बच्चों की परवरिश अक्सर पेरेंट्स के लिए चुनौतीपूर्ण साबित होता है। खासकर जब बात छोटे बच्चों की आती है, तो उन्हें संभालना और भी ज्यादा मुश्किल हो जाता है। छोटे बच्चों को समझना काफी मुश्किल होता है, खासकर जब उन्हें सुलाने की बात आती है, तो अक्सर पेरेंट्स घुटने टेक देते हैं।

छोटे बच्चों को सुलाना एक कठिन टास्क होता है। खास तौर से अगर आप वर्किंग हैं, लेट नाइट जगना आपकी मजबूरी है या फिर अन्य किसी भी कारण से आप बच्चे को सही समय पर सुलाने में असमर्थ हैं, तो इसका सीधा असर बच्चे की सेहत पर देखने को मिल सकता है। शरीर की सर्केडियन साइकिल को सही तरीके से संचालित करने से कई प्रकार की बीमारियों से बचाव होता है। इसलिए समय पर सोना हेल्दी लाइफ का एक अहम हिस्सा माना जाता है। अगर आपकी तमाम कोशिशों के बावजूद भी अगर आपका बच्चा समय पर नहीं सोता है, तो फॉलो करें ये आसान से टिप्स-

बच्चों का जल्दी सुलाने के आसान टिप्स

शाम 4 बजे के बाद बच्चों को सोने न दें। इससे वे देर शाम तक उठते हैं और रात में समय पर सोने में आनाकानी करते हैं।

शाम के समय कम से कम 2 घंटे बच्चे को किसी प्रकार के शारीरिक गतिविधि में शामिल करें। इसे बच्चा सोने के समय तक अच्छे से थक चुका होगा और अपने आप ही उसे नींद आ जाएगी। बेडटाइम रूटीन सेट करें। सोने का माहौल बनाएं, जिससे बच्चे को ये महसूस हो जाए कि अब सोने का समय हो चुका है। इस रूटीन को नियमित रूप से रोजाना फॉलो करें, जिससे बच्चे की आदत में ये रूटीन शामिल हो जाए।

पर्दे गिरा दें, लाइट बंद करें या कोई हल्की डिम लाइट जलाएं। अंधेरे में शरीर स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन बनाता है, जिससे शरीर रिलैक्स होता है और गहरी नींद आती है। लाइट जलने से शरीर को जगे रहने का सिग्नल मिलता है, जिससे सर्केडियन साइकिल प्रभावित होती है। इसलिए सोते समय अंधेरा करें, जिससे अच्छी नींद आ सके।

बच्चे को मात्र सोने के लिए बोल देने से वो नहीं सोएगा। उसके साथ बेड पर लेटें और कोई अच्छी कहानी सुनाएं या फिर बच्चे से अफर्मेशन बुलवाएं। इससे अच्छी नींद आती है। बच्चे कॉपी करते हैं और आपको अपने साथ सोता हुआ देख कर वे जल्दी सो जाते हैं। भले ही बच्चों के सोने के बाद आप उठ कर अपने काम कर लें, लेकिन बच्चों को समय पर सुलाने के लिए उनके साथ सोना जरूरी है।

Vitamin-B12 की कमी होगी दूर: गेहूं के आटे में मिलाएं ये एक चीज, छूमंतर होगी सारी परेशानी

सेहतमंद रहने के लिए शरीर में सभी पोषक तत्वों का होना बेहद जरूरी होता है। ये सभी पोषक तत्व हमारे शरीर के सही विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। विटामिन-बी12 इन्हीं में से एक है, जो हमारे शरीर के कई सारे कामों में अहम भूमिका निभाता है। यह जरूरी विटामिन में से एक है, जो हमें हेल्दी बनाता है।

क्यों जरूरी है विटामिन-बी12?

विटामिन-बी12 कई वजहों से हमारे लिए जरूरी है। यह रेड ब्लड सेल्स के प्रोडक्शन के लिए जरूरी है, जो पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाते हैं। इसके अलावा यह ब्रेन और रीढ़ की हड्डी जैसे नर्वस सिस्टम को हेल्दी बनाने में भी अहम भूमिका निभाता है। साथ ही विटामिन-बी12 डीएनए सिंथसिस और खाने को एनर्जी में बदलने के लिए भी जरूरी है। ऐसे में शरीर में इसकी कमी होने की वजह से कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

कैसे करें विटामिन-बी12 की कमी दूर : विटामिन-बी12 की कमी दूर करने के लिए कई सारे फूड आइटम्स को डाइट में शामिल कर सकते हैं। हालांकि, रोजाना एक आसान का काम करके आप पूरे परिवार की डाइट में विटामिन-बी12 शामिल कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस रोटी बनाते समय आटे में एक चीज मिलानी होगी और बस इसकी कमी छूमंतर हो जाएगी।

विटामिन-बी12 की कमी के लक्षण

- बहुत थकान या कमजोरी
- मतली
- भूख न लगना
- वजन कम होना
- मुंह या जीभ में दर्द
- त्वचा का पीला पड़ना
- हाथों और पैरों में झुनझुनी होना
- विजन संबंधी समस्याएं
- चीज़ों को याद रखने में कठिनाई
- उदास महसूस करना
- चिड़चिड़ापन

आटे में मिलाएं ये एक चीज

विटामिन-बी12 की कमी दूर करने के लिए आपको रोज आटा गूंथते समय बस इसमें थोड़ा-सा यीस्ट मिलाना होगा। इससे न सिर्फ रोटी का पोषण और गुण बढ़ जाते हैं, बल्कि इस विटामिन की आपूर्ति भी होती है। इसके लिए आपको आटे में बस एक चम्मच यीस्ट मिलाना होगा। ये यीस्ट आपको आसानी दुकानों पर मिल जाएगा।

दिन में किसी भी एक समय लंच या डिनर में आप यीस्ट वाली इस रोटी को खा सकते हैं। यीस्ट वाली इस रोटी को खाने से आपके शरीर को विटामिन बी12 तो मिलेगा ही, साथ ही इसकी कमी से होने वाली समस्याओं से भी राहत मिलेगी।