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, शनिवार 22 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

बेजुबानों के साथ क्रूरता

लुधियाना में लावारिस कुत्तों को डंडों से पीटा, दो पिल्लों दौड़ा-दौड़ा कर मार डाला

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के लुधियाना में बेजुबानों के साथ क्रूरता ही हदें पार कर दी गई। लुधियाना के डेहलों के गांव रणिया में एक शख्स ने आराम से बैठे लावारिस कुत्ते को लाठियों से पीट दिया। जब वह भाग गया तो व्यक्ति ने उसके दो पिल्लों पर डंडे से हमला कर उन्हें मार डाला। जब इस घटना का सूचना पीपल फॉर एनिमल के पदाधिकारियों को मिली तो उन्होंने इसकी शिकायत थाना डेहलों पुलिस को दी है। पुलिस ने मामले की जांच के बाद फील्डगंज के हरनामदास कूचा के रहने वाले मनी सिंह की शिकायत पर गांव रणिया के रंजीत एवेन्यू निवासी आरोपी वरिंदर सिंह के खिलाफ मामला दर्ज किया है। हालांकि आरोपी की अभी गिरफ्तारी नहीं हुई है। पुलिस आरोपी

का पता लगाने में जुटी है। मनी सिंह द्वारा पुलिस के पास दर्ज कराई गई शिकायत के मुताबिक वह पीपल फॉर एनीमल संस्था का सदस्य है। उनके सोशल मीडिया वाट्सअप के जरिये उनके पास एक वीडियो आई।

जिसमें एक व्यक्ति लावारिस कुत्ते पर लाठियों से हमला कर रहा है। जब वह भाग गया तो आरोपी ने उसके दो पिल्लों पर हमला कर उन्हें बुरी तरह से घायल कर दिया और उनकी मौत हो गई।

आरोपी ने पिल्लों के पीछे जाकर उन्हें दौड़ा-दौड़ा कर मार डाला। वीडियो देखते ही मनी ने इसकी शिकायत पुलिस को दी। पुलिस द्वारा जांच की गई और आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया। थाना डेहलों पुलिस का कहना है कि आरोपी अभी फरार है, जिसकी तलाश में छापामारी शुरू कर दी है। जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

पुलिस एनकाउंटर में बदमाश ढेर

अमृतसर में फुटबाल टूर्नामेंट में नाबालिग को गोली मार कर की थी हत्या

जालंधर(अंशु कपूर) : पंजाब के अमृतसर के कस्बा मेहता के गांव खब्बे राजपूतां में फुटबाल टूर्नामेंट के दौरान गोली मारकर हत्या किए गए 15 साल के नाबालिग गुरसेवक सिंह के हत्यारे को पुलिस ने शुक्रवार को मुठभेड़ के दौरान मार गिराया। आरोपी का नाम कुलबीर सिंह था और पुलिस उसे हथियार रिकवर करने के लिए उसकी निशानदेही पर लेकर गई थी। इस दौरान आरोपी ने मौका पाकर छुपाई हुई पिस्तौल निकाली और पुलिस पर गोलियां चलानी शुरू कर दी। इसके जवाब में पुलिस की ओर से भी फायरिंग की गई तो आरोपी को गोली लगी। इससे वह जख्मी हो गया और उसे तुरंत अस्पताल ले जाया गया। मगर वहां पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

जानकारी मुताबिक जिला देहाती पुलिस गत दिवस ही आरोपी कुलबीर सिंह को गुरसेवक सिंह की हत्या के आरोप में गिरफ्तार किया था। पूछताछ दौरान आरोपी ने बताया था कि वारदात के बाद उसने पिस्तौल गांव खब्बे राजपूतां में एक खेत के पास छुपाई थी। पुलिस शुक्रवार दोपहर को उसे पिस्तौल रिकवरी के लिए गांव लेकर गई। पुलिस की अगुवाई में आरोपी खुदाई करने लग पड़ा। इसी दौरान आरोपी ने पिस्तौल निकाला और मौका पाकर पुलिस पर गोली चला दी।

एसएसपी देहाती मनिंदर सिंह ने बताया कि आरोपी को तुरंत अस्पताल पहुंचाया था। लेकिन वहां पर उसकी मौत हो गई। शव का पोस्टमार्टम करवा उसके परिवार को सौंप दिया जाएगा। वहीं उसके दूसरे साथी को गिरफ्तार करने के लिए छापामारी की जा रही है।

गौर हो कि 10 मार्च को गांव में फुटबाल का मैच रहा था। जिसमें गुरसेवक सिंह भी खेल रहा था। इसी दौरान आरोपी आए और गोलियां चलानी शुरू कर दी। गोली लगने से गुरसेवक की मौत हो गई थी। जबकि छुट्टी पर आया भारतीय सेना का जवान भी गोली लगने से घायल हुआ था।

पंजाब में बिहारी छात्रों को चुन-चुन कर तलवार से मारा, किसी का सिर फटा तो कई की टूटी हड्डी, स्टूडेंट्स ने CM नीतीश से लगाई गुहार

जालंधर (हर्ष शर्मा) : बिहार के छात्रों पर पंजाब में बड़ा हमला हुआ है। मिली जानकारी के अनुसार पंजाब के भटिंडा में गुरु काशी यूनिवर्सिटी के कैंपस में बिहारी छात्रों को बेरहमी से पीटा गया है। छात्रों ने न्यूज के माध्यम से मुख्यमंत्री नीतीश से मदद की गुहार लगाई है।

पीड़ित छात्रों ने बताया कि यूनिवर्सिटी परिसर में बिहारी छात्रों का खून बहाया जा रहा है। पीड़ितों के अनुसार कई छात्रों पर तलवार से वार किए गए हैं, जिसमें उनके सिर और पीठ पर गंभीर चोटें आई हैं। खासकर बिहारी छात्रों को निशाना बनाने का आरोप लगाया गया है। भटिंडा के स्थानीय लोगों पर इन हमलों का आरोप है। लहूलुहान छात्रों का दावा है कि पंजाब पुलिस ने उनकी कोई मदद नहीं की, बल्कि उल्टा बिहारी छात्रों को ही हिरासत में ले लिया। इन छात्रों में बीटेक, बीफार्मा, बीसीए, एमसीए, एमबीए समेत कई कोर्स के छात्र शामिल हैं। विश्वविद्यालय परिसर में सुरक्षा गार्ड भी छात्रों की पिटाई कर रहे हैं, और पिछले 5 दिनों से स्थिति भयावह बनी हुई है।

छात्रों ने सुरक्षा गार्ड पर फायरिंग का भी आरोप लगाया है. इस मामले की गंभीरता को देखते हुए छात्रों ने मुख्यमंत्री नीतीश और शिक्षा मंत्री को मेल भेजा है। लगभग दो दर्जन छात्र बुरी तरह घायल हुए हैं। वहीं अब छात्र बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार से इस मामले में मदद की गुहार लगा रहे हैं. बता दें, पंजाब में हजारों की संख्या में बिहार के छात्र पढ़ते हैं।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR
HOSPITAL PVT. LTD.
NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा
हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।
Dr. Nuvneet Kapoor
B.A.M.S., M.D (H.T.R.K.)
Ph.: 0181-5092525
Website : www.hakimtilakraj.in

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

शंभू-खनौरी बॉर्डर से किसानों को हटाने पर सदन में हंगामा

कांग्रेस विधायक बोले- इस घटना ने पंजाब का सिर झुका दिया

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब-हरियाणा सीमा पर शंभू व खनौरी में किसानों के एक वर्ष से अधिक लंबे समय से लगे मोर्चे हटाने को लेकर विपक्षी दल कांग्रेस ने विधानसभा के बजट सत्र के पहले दिन शुक्रवार को जमकर हंगामा किया तथा 'जय जवान-जय किसान' के नारे साथ राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया के अभिभाषण का बहिष्कार किया।

विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने अभिभाषण के समय किसानों व कर्नल बाठ का मुद्दा उठाने का प्रयास किया पर जब उनकी बात नहीं बनी तो कांग्रेस विधायक वेल में पहुंचकर नारेबाजी करने लगे और फिर सदन से बाहर चले गए। विधानसभा की दोपहर बाद वाली बैठक में शून्यकाल में प्रताप बाजवा ने पटियाला में कर्नल पुष्पेंद्र बाठ व उनके बेटे की पिटाई का मामला फिर उठाते हुए कहा कि इस घटना ने पंजाब का सिर शर्म से झुका दिया है।

12 पुलिस अफसरों को बर्खास्त करने की मांग

उन्होंने पटियाला के एसएसपी नानक सिंह को तुरंत बदलने और सभी 12 पुलिस अधिकारियों को बर्खास्त करने की मांग की। उन्होंने यह भी कहा कि यदि मुख्यमंत्री में हिम्मत है तो वह तुरंत इस मामले में पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश को पत्र लिखें और एक सप्ताह के अंदर किसी सिटिंग जज या रिटायर्ड जज से जांच करवाएं।

तत्पश्चात, सदन के बाहर मीडिया कर्मियों से बात करते हुए बाजवा ने कहा कि मुख्यमंत्री ने धरना लगवाने में बड़ी भूमिका निभाई थी। अब लुधियाना वेस्ट के उपचुनाव में व्यापारियों की सहानुभूति लेने के लिए धरनास्थल पर पुलिस कार्रवाई की।

बाजवा ने आम आदमी पार्टी को घेरा : आप के प्रत्याशी संजीव अरोड़ा चुनाव जीतते हैं तो वह राज्यसभा की सीट खाली कर देंगे तथा आप के संयोजक अरविंद केजरीवाल पंजाब से राज्यसभा चले जाएंगे इसलिए किसानों को धरनास्थल से हटाया गया जबकि सच्चाई यह है कि किसानों ने रास्ता नहीं रोका था। चुनाव समाप्त होने के बाद मुख्यमंत्री फिर किसानों के पास चले जाएंगे। राज्यपाल कटारिया ने अपने अभिभाषण में पंजाब के पड़ोसी राज्यों से दशकों से लंबित मुद्दों का उल्लेख करने की भी औपचारिकता नहीं निभाई। इनमें सतलुज यमुना लिंक नहर, नदी जल विवाद, राजधानी के रूप में चंडीगढ़ को लेना और पंजाबी भाषी इलाके फिर से पंजाब में शामिल करना आदि शामिल है।

गीता कॉलोनी में 23 मार्च को बाबा बालक नाथ जी की विशाल चौकी का होगा आयोजन

जालंधर(हर्ष शर्मा) : हर साल की तरह इस वर्ष भी बाबा बालक नाथ जी की विशाल चौकी का आयोजन बड़े धूमधाम से किया जा रहा है। यह धार्मिक आयोजन 23 मार्च 2025, रविवार को होगा, जिसमें श्रद्धालु परिवार सहित शामिल होकर बाबा जी का आशीर्वाद प्राप्त कर सकते हैं।

कार्यक्रम शाम 7 बजे से शुरू होगा और बाबा जी की इच्छा तक चलेगा। आयोजन स्थल विनोद शूर, 56 गीता कालोनी, काला सिंघा रोड, जालंधर रखा गया है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क किया जा सकता है : 9501199745

चंडीगढ़ में विधानसभा से वॉकआउट के बाद कांग्रेसियों का हल्ला बोल, हिरासत में लिए गए राजा वड़िंग समेत कई नेता

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब विधानसभा का बजट सत्र शुरू हो गया है।

बजट सत्र के पहले दिन यानी आज विपक्षियों के द्वारा वॉकआउट कर लिया गया। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने किसानी व कई मुद्दों के लेकर पंजाब सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। कांग्रेस कार्यकर्ताओं को तितर-बितर करने के लिए पुलिस ने वाटर कैनन का इस्तेमाल किया।

पंजाब कांग्रेस प्रधान राजा वड़िंग और कांग्रेसी नेता सुखजिंदर सिंह रंधावा की अगुवाई में महिला कांग्रेस ने सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान भारी गिनती में पुलिसबल तैनात रहा। इस दौरान पुलिस की तरफ से वाटर कैनन का इस्तेमाल किया गया। वहीं, राजा वड़िंग, सुखजिंदर रंधावा समेत कई कांग्रेसी कार्यकर्ताओं को हिरासत में ले लिया गया। जानकारी के अनुसार प्रदर्शनकारियों ने जैसे ही विधानसभा की तरफ कूच किया तो पुलिस और कांग्रेसी कार्यकर्ता आमने सामने हो गए।

जिसके बाद पुलिस ने बैरिकेड लगाकर उन्हें रोकने की कोशिश की। लेकिन प्रदर्शनकारी आगे बढ़ते रहे। जिसके बाद पुलिस को वाटर कैनन का इस्तेमाल करना पड़ा।

पटियाला में कर्नल और बेटे से मारपीट: SIT करेगी मामले की जांच, आरोपी पुलिस वालों के खिलाफ नई एफआईआर दर्ज

जालंधर(अंशु कपूर) : पटियाला में बीती 13 मार्च को नशे में धुत कुछ पुलिसकर्मियों द्वारा भारतीय सेना के मौजूदा कर्नल पुष्पिंदर सिंह व उनके बेटे को पीटने का मामला तूल पकड़ता जा रहा है। देर शाम को कर्नल पुष्पिंदर सिंह और उनके बेटे के साथ मारपीट मामले में नई एफआईआर भी दर्ज की गई है। थाना सिविल लाइन में आरोपी पुलिस कर्मियों के खिलाफ बायनेम केस दर्ज हुआ है। मामले की जांच के लिए एसआईटी का गठन किया गया है। मामले की जांच एसपीएस परमार के नेतृत्व में होगी। कर्नल के परिवार को सुरक्षा भी दी गई है। कर्नल की पत्नी ने शुक्रवार को चंडीगढ़ में सेना के पूर्व अधिकारियों के साथ प्रेसवार्ता कर पंजाब पुलिस पर इस मामले में कार्रवाई नहीं करने को लेकर गंभीर आरोप लगाए हैं। कर्नल की पत्नी सहित वहां मौजूद सेना के पूर्व अधिकारियों ने पंजाब पुलिस

शेम-शेम के नारे लगाए। हालांकि शुक्रवार को विपक्ष द्वारा यह मामला पंजाब विधानसभा में भी उठाया गया, लेकिन पुलिस कार्रवाई से नाखुश पूर्व सेना अधिकारियों व कर्नल के परिजनों द्वारा शनिवार को पटियाला डीसी ऑफिस के सामने मोर्चा भी लगाया जाएगा। पटियाला निवासी जसविंदर कौर बाठ ने बताया कि उनके पति पुष्पिंदर सिंह बाठ भारतीय सेना में मौजूदा समय में कर्नल हैं। 13 मार्च की रात को उनके पति बेटे अंगद सिंह के साथ शहर में गए हुए थे। इसी दौरान पटियाला में राजिंद्रा अस्पताल के पास स्थित ढाबे के नजदीक कुछ पुलिस कर्मियों ने शराब के नशे में उसके पति व बेटे के साथ दुर्व्यवहार करते हुए उनके साथ मारपीट की। पुष्पिंदर सिंह ने उनको बताया कि वह सेना में कर्नल हैं तो भी उन जवानों ने उन्हें बुरी तरह से पीटा। उनके पति को गंभीर चोटें आईं और बाएं हाथ में फ्रैक्चर भी आ गया। बेटे अंगद सिंह के सिर पर गहरा जख्म आया, जिसके कारण दोनों को अस्पताल में भी भर्ती करवाना पड़ा।

चार दिन तक दर्ज नहीं की एफआईआर

इस मामले में पटियाला पुलिस ने चार दिन तक एफआईआर दर्ज करने के बजाय उन्हें इधर से उधर तीन थानों व एसएसपी कार्यालय में चक्कर कटवाए। पुलिस एसपी व डीएसपी ने तो उन पर समझौते के लिए दबाव बनाया। उन्होंने आरोप लगाया कि अधिकारियों ने मामले में अपने चहेते एसएचओ व अन्य पुलिस कर्मियों को बचाने का प्रयास किया। वहां एक ढाबाकर्मी ने अपने मोबाइल में इसका वीडियो भी बनाया, जिसके बाद पुलिसकर्मियों द्वारा पीटने की सच्चाई सामने आई।

सीबीआई जांच की मांग

प्रेसवार्ता के दौरान कर्नल की पत्नी सहित वहां मौजूद सेना के पूर्व अधिकारियों ने पटियाला डीसी को पंजाब मुख्य सचिव के नाम एक मांग पत्र सौंपा है। इसमें उन्होंने सीबीआई से जांच करवाने, मामले से जुड़े पुलिस अधिकारियों को सस्पेंड करने सहित अन्य मांगें लिखी हैं।

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

वंदे भारत 24 भारत के मन की बात

शंभू बॉर्डर खुलते ही हादसा: पांच वाहन आपस में टकराए, कारों के उड़े चिथड़े, बच्चे, महिलाओं समेत कई लोग घायल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब-हरियाणा की सीमा पर शंभू बॉर्डर एक दिन पहले ही वाहनों की आवाजाही के लिए खोला गया था। शंभू बॉर्डर के खुलते ही 24 घंटे के भीतर बड़ा हादसा हो गया। शंभू टोल प्लाजा के पास दो ट्रक, दो कारें और एक टेंपो ट्रैवलर हादसे का शिकार हो गए। दो कारों के परखच्चे उड़ गए। हादसे में वाहनों में सवार महिलाओं और बच्चों समेत दर्जनों यात्री घायल हो गए।

जानकारी के अनुसार, अचानक एक ट्रक के अचानक ब्रेक लगाने से यह हादसा हुआ। ब्रेक लगने के कारण पीछे से आ रहा ट्रक और अन्य वाहन आपस में टकरा गए, जिससे उनमें सवार सभी लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे की सूचना मिलते ही पुलिस तुरंत मौके पर पहुंची।

पंजाब पुलिस अकादमी डीएसपी बलविंदर कौर ढिल्लों की देखरेख में लगभग 250 पुलिसकर्मी शंभू बॉर्डर पर सुरक्षा के लिए तैनात थे। उन्होंने तुरंत बचाव कार्य शुरू किया और घायलों को क्षतिग्रस्त वाहनों से बाहर निकाला। पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद सभी घायलों

को राजपुरा के सिविल अस्पताल पहुंचाया। घायलों के अस्पताल पहुंचाने में स्थानीय लोगों ने भी मदद की।

डीएसपी बलविंदर कौर ढिल्लों ने बताया कि उनके लगभग 250 जवान यहां तैनात हैं। जब उन्हें सड़क हादसे की सूचना मिली तो वे तुरंत मौके पर पहुंचे और घायलों की जान बचाई। सभी घायलों का इलाज राजपुरा के सिविल अस्पताल में चल रहा है। इस हादसे में कई लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। गंभीर घायलों को अंबाला व पटियाला रेफर किया गया है।

कनाडा गए पति को दिया पत्नी ने धोखा, ससुराल वालों को लगाया 23 लाख का चूना

जालंधर(पवन कश्यप) : ससुराल वालों ने 23 लाख लगाकर बहु को कनाडा भेजा लेकिन वहां पहुंचकर बहू ने पति के खिलाफ तलाक का केस दर्ज कर दिया। परिवार वालों ने अपने बहू-बेटे को इस उम्मीद से भेजा था कि वे वहां जाकर अच्छी जिंदगी जिएंगे लेकिन जब लड़का कनाडा गया तो पत्नी ने पी.आर. की फाइल लगाने की जगह केस दर्ज कर दिया। लड़के वालों ने मामले की जानकारी पुलिस को दी। पुलिस ने लड़की के परिवार वालों और लड़की पर केस दर्ज कर लिया है।

शिमलापुरी निवासी गुरचरण सिंह ने लुधियाना पुलिस कमिश्नर के पास जाकर बेटे के ससुराल वालों पर धोखाधड़ी के साथ-साथ कई गंभीर आरोप लगाए थे। गुरचरण सिंह का कहना है कि बेटे मनप्रीत सिंह की शादी 2020 को पुलिस कॉलोनी तरनतारन की रहने वाली हरप्रीत कौर के साथ हुई थी।

पी.आर फाइल की जगह किया तलाक का केस

शादी के बाद उन्होंने हरप्रीत पर 23 लाख लगाकर उसे स्टडी वीजा पर कनाडा भेजा था। समय बाद उनका बेटा भी कनाडा चला गया। गुरचरुण सिंह ने बताया कि मनप्रीत के कनाडा जाने के बाद उसकी पत्नी ने पी.आर की फाइल लगाने की जगह कोर्ट में तलाक का केस दर्ज कर दिया। पीड़ित गुरचरण सिंह की शिकायत पर पुलिस कमिश्नर ने केस दर्ज कर लिया है।

जालंधर में SSP ऑफिस के बाहर धरना, परिजनों ने बेटे के लिए मांगा इंसाफ

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर के लांबड़ा में युवक की हत्या को लेकर परिजनों ने इंसाफ न मिलने पर एसएसपी ऑफिस के बाहर धरना लगाया। मृतक के परिजनों का कहना है कि उनके बेटे की हत्या की गई है और इसे सड़क हादसा बताया जा रहा है। हमें अपने बेटे के लिए इंसाफ चाहिए, वर्ना हम यहां पर धरना लगाकर बैठे रहेंगे।

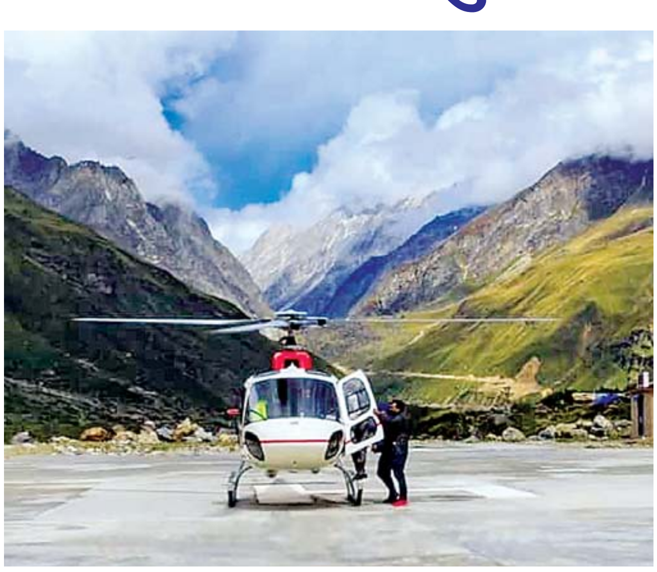
मृतक सौरव की मां ने बताया कि 8 फरवरी को हनी समेत उसके कुछ दोस्त घर के बाहर से बेटे को अपने साथ ले गए थे। जिसके बाद वह उसे सिंघा टाबे में ले गया और वहां पर उसे शराब पिलाई। जब ढाबे की वीडियो निकाली तो देखा बेटे को शराब में कुछ मिलकर उसका कत्ल कर दिया।

उन्होंने आगे बताया कि घटना के दिन देर रात हनी को फोन किया, लेकिन हनी ने उनकी बात नहीं करवाई। जिसके बाद दोबारा फोन किया तो किसी अन्य युवक ने फोन उठाया और बताया कि लड़का सड़क किनारे गिरा पड़ा है। जब वह मौके पर पहुंचे तो देखा उसकी सांसे चल रही थी। इस दौरान कुछ देर बाद बेटे ने दम तोड़ दिया है। वहीं मृतक के पिता ने बताया कि रंजिश के तहत हनी ने साथियों के साथ मिलकर बेटे का कत्ल करके उसे सड़क हादसे का नाम देकर मामले को दबाने की कोशिश की जा रही है। पिछले एक महीने से बेटे के लिए इंसाफ की गुहार लगाई जा रही है। इसके साथ ही परिजनों ने थाना इंचार्ज पर भी आरोप लगाए हैं।

केदारनाथ के साथ-साथ यमुनोत्री में भी चलेंगे हेलीकॉप्टर

जालंधर (हर्ष शर्मा) : केदारनाथ धाम के साथ अब यमुनोत्री में भी हेलीकॉप्टर सेवा शुरु होने वाली है। चारधाम यात्रा के दौरान ही इस साल केदारनाथ के साथ-साथ यमुनोत्री के लिए भी हेलीकॉप्टर सेवा का संचालन शुरु हो जाएगा। इसके लिए यमुनोत्री में एक हेलीपैड भी चिह्नित किया गया है। डीजीसीए (डायरेक्टर जनरल सिविल एविएशन) की एक टीम जल्दी यहां का दौरा करके सुरक्षा मानकों को देखेगी।

यूकाडा के द्वारा तय किया जाएगा किराया : उत्तरप्रदेश में चारधाम यात्रा के दौरान उत्तराखंड नागरिक उड्डयन प्राधिकरण के नियंत्रण में ही केदारनाथ में हेलीकॉप्टर सेवाएं शुरु की जाती है। इसमें यात्रियों के लिए क्या किराया होगा इसका निर्धारण यूकाडा के द्वारा किया



जाता है। बाकी के धामों में अभी चार्टर्ड हेलीकॉप्टर के जरिए ही हेली सेवा दी जा रही है। हेलीकॉप्टर सेवा बहुत महंगी भी होती है। ऐसे में इसी को देखते हुए यूकाडा ने बाकी धामों के लिए हेलीकॉप्टर सेवा शुरु करने की योजना बना ली है।

डीजीसीए की टीम करेगी जांच

पिछले साल बदरीनाथ से हेलीकॉप्टर सेवा शुरु होनी थी लेकिन इसके लिए यात्रियों ने खास रुचि नहीं दिखाई। ऐसे में इस साल यूकाडा ने यमुनोत्री के लिए हेलीकॉप्टर सेवा शुरु करने की योजना बनाई थी। यमुनोत्री के लिए यात्रियों को करीबन 5 किलोमीटर की चढ़ाई चढ़नी पड़ती है। इसके कारण जो लोग बुजुर्ग हैं या बीमार हैं उन्हें यमुनोत्री धाम में आने के लिए काफी दिक्कत होती थी। ऐसे में इन्हीं दिक्कतों को देखते हुए यूकाडा यहां पर हेलीकॉप्टर सेवा शुरु करने की तैयारी कर रहा है। यहां पर ट्रॉयल लैंडिंग भी हो चुकी है। अब डीजीसीए की टीम यहां आकर एक बार सुरक्षा मानकों को देखेगी और बाद में यह सेवा शुरु हो जाएगी। यूकाडा के मुख्य अधिकारी का कहना है कि डीजीसीए की टीम यमुनोत्री में बने हेलीपैड की अच्छे से जांच की जाएगी। जैसे ही उन्हें स्वीकृति मिल जाएगी तो दोनों जगहों पर हेलीकॉप्टर सेवा शुरु हो जाएगी।

मसूरी हैली पेड की भी होगी जांच

उत्तर प्रदेश की सरकार ने अब हाल ही में मसूरी के लिए हेलीकॉप्टर सेवा का उद्घाटन किया है। ऐसे में इसकी शुरुआत भी डीजीसीए की टीम के बाद ही होगी। अगले हफ्ते तक टीम मसूरी हेलीपैड की अच्छे से जांच करेगी।

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

जालंधर में नगर निगम की कार्रवाई, भार्गव कैंप में पुलिस के साथ मिलकर चलाया Bulldozer

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में मुख्यमंत्री भगवंत मान एक्शन मोड में हैं। इस दौरान पुलिस ने भी नशा तस्करों के खिलाफ सख्ती से कार्रवाई करनी शुरू कर दी है। इसी बीच आज जालंधर के भार्गव कैंप में वरिंदर मोला के घर पर भारी पुलिस फोर्स के साथ एक्शन लिया गया। जहां पुलिस ने तस्कर मोला के घर और घर के बाहर बनी दुकानों पर बुलडोजर चला दिया।

तस्करी मामलों को लेकर जांच जारी : जानकारी के देते हुए एसीपी ने बताया कि उन्हें कल नगर निगम की ओर से सूचना मिली थी। जिसमें कहा गया है कि उन्होंने आज अवैध तरीके से बनी इमारतों पर कार्रवाई करनी थी। जिसके चलते उन्होंने सिक्योरिटी की

मांग की गई थी।

इसी के चलते आज नगर निगम की टीम को सिक्योरिटी मुहैय्या करवाई गई और पुलिस व नगर निगम प्रशासन की अगुवाई में इमारत पर बुलडोजर चलाया जा रहा है।

इसके साथ ही एसीपी ने कहा कि मोला पर तस्करी मामलों को लेकर जांच की जा रही है।

इसके साथ ही दूसरी ओर मामले की जानकारी देते हुए नगर निगम के एमटीपी इकबालप्रीत सिंह रंधावा ने कहा कि पहले ही मकान मालिक को नोटिस दिया गया था। लेकिन जब कोई जवाब नहीं आया तो कार्रवाई की गई है। इस दौरान जो अवैध इमारत थी, उस पर बुलडोजर चलाकर गिराया गया है।

फतेहगढ़ साहिब में भयानक धमाका, एक साथ दो मजदूरों की मौके पर मौत

जालंधर (पवन कश्यप) : फतेहगढ़ साहिब से दिल दहला देने वाली खबर सामने आई है। यहां के सरहिंद से कुछ ही दूरी पर माधोपुर के पास एक वेल्डिंग की दुकान में बीती रात वेल्डिंग करते समय विस्फोट हो गया है। इस हादसे में दो लोगों की मौत हो गई है वहीं एक व्यक्ति गंभीर तौर पर घायल हो गया है।

वेल्डिंग के दौरान हुआ विस्फोट : इस धमाके में जो दो लोगों की मौत हुई है उनमें से एक की पहचान सरहिंद निवासी अवतार सिंह काला और दूसरे की पहचान मनोज तिवारी के तौर पर हुई है। वहीं एक व्यक्ति नरिंदर सिंह गंभीर तौर पर घायल हो चुका है। इस मौके की जानकारी देते हुए एसएचओ संदीप सिंह ने बताया कि यह हादसा उस वक्त हुआ जब ईंधन के टैंकर की मरम्मत की जा रही थी। वेल्डिंग के दौरान विस्फोट हो गया और घटनास्थल पर मौजूद तीनों लोग ही गंभीर रुप से घायल हो चुके हैं।

विस्फोट के कारण दो लोगों की मौत हो गई। शवों को सिविल अस्पताल फतेहगढ़ साहिब में रखा गया है। वहीं पुलिस मामले की जांच भी कर रही है।

शादी के बंधन में बंधे जालंधर के हॉकी ओलंपियन मंदीप सिंह, हरियाणा की हॉकी खिलाड़ी उदिता से लिए लावा फेरे

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर के हॉकी ओलंपियन मंदीप सिंह ने हरियाणा की ओलंपियन खिलाड़ी उदिता दुहन से शादी कर ली है। दोनों ने सुबह-सुबह मॉडल के श्री गुरुद्वारा साहिब में लावा फेरे लिए। इस दौरान के परिवार और भारतीय हॉकी टीम के खिलाड़ी मौजूद रहे। यह शादी सिख रीति-रिवाजों के साथ हुई।

हॉकी लीग की सबसे महंगी खिलाड़ी हैं उदिता : उदिता हॉकी महिला लीग की सबसे महंगी खिलाड़ी रही हैं। हॉकी खेलने के साथ-साथ वह मॉडलिंग भी करती हैं। जबकि मंदीप सिंह को हॉकी टीम की गोल मशीन कहा जाता है और वह पंजाब पुलिस में डीएसपी के पद पर हैं। मंदीप सिंह ओलंपिक में 2 ब्रॉन्ज मेडल जीतने वाली टीम का भी हिस्सा रह चुके हैं।

नेशनल कैंप में हुई पहली मुलाकात - मंदीप और उदिता की पहली मुलाकात बेंगलुरु के नेशनल कैंप में हुई थी। जहां दोनों खिलाड़ी

ट्रेनिंग के लिए हुए आए थे और पहली बार यहीं दोनों ने एक-दूसरे को देखा था। दोनों खिलाड़ियों के बीच खेल को लेकर बातें होती थी पर धीरे-धीरे दोनों अच्छे दोस्त बन गए और एक-दूसरे के साथ नंबर एक्सचेंज कर लिए।

लॉकडाउन में प्यार चढ़ा परवान : दोस्ती के बाद दोनों खाली समय में एक-दूसरे के साथ टाइम बितना पसंद करते थे। पर जब लॉकडाउन लगा तो दोनों का प्यार परवान चढ़ा। दोनों घंटों-घंटों तक एक-दूसरे के साथ मोबाइल पर बातें करते रहते थे। जिसके बाद दोनों का प्यार और बढ़ गया और शादी करने का फैसला किया।

सौरभ हत्याकांड के बाद एक और सनसनीखेज वारदात, बेडरूम में मिला पत्नी का शव; एक ही कमरे में थे पति और BF

जालंधर (हर्ष शर्मा) : उत्तर प्रदेश के मेरठ के सौरभ हत्याकांड के बाद झांसी में एक सनसनीखेज वारदात सामने आई है, जहां एक पूर्व मंत्री के भाई की बहू की लाश उनके बेडरूम में मिली है। पुलिस ने इस मामले में महिला के पति और उसके कथित प्रेमी को हिरासत में ले लिया है। यह घटना कोतवाली थाना क्षेत्र के लक्ष्मी गेट बाहर मोहल्ले में हुई। यहां पूर्व मंत्री रतनलाल अहिरवार के भाई तुलसीदास के बेटे रविंद्र अहिरवार अपनी 36 वर्षीय पत्नी संगीता और तीन बच्चों के साथ रहते थे।

पुलिस के अनुसार, उन्हें किराएदार से सूचना मिली कि घर के अंदर कुछ गड़बड़ है। जब पुलिस मौके पर पहुंची तो बेडरूम का दरवाजा अंदर से बंद था। दरवाजा तोड़ने पर अंदर बेड पर संगीता का शव पड़ा मिला, जबकि उसके बगल में उसका कथित प्रेमी रोहित वाल्मीकि सोया हुआ था। संगीता का पति रविंद्र कमरे में ही एक सोफे पर पड़ा था। पुलिस ने तत्काल दोनों को हिरासत में ले लिया।

पुलिस ने बताया कि संगीता के चेहरे, गर्दन और शरीर पर चोट के निशान पाए गए हैं। प्रारंभिक जांच में पता चला है कि गुरुवार रात को संगीता, उसके पति

रविंद्र और रोहित वाल्मीकि ने बेडरूम में शराब पार्टी की थी। इसी दौरान किसी बात को लेकर विवाद हुआ और संगीता की हत्या कर दी गई।

मृतका की बड़ी बेटी एंजल (12 वर्ष) ने पुलिस को बताया कि गुरुवार रात करीब 9 बजे रोहित वाल्मीकि शराब लेकर घर आया था। उसकी मां संगीता, रोहित और पिता रविंद्र बेडरूम में चले गए और दरवाजा अंदर से बंद कर लिया। तीनों बच्चों को ऊपर रहने वाली किराएदार महिला के पास भेज दिया गया था। एंजल ने बताया कि अंदर काफी देर तक शराब पार्टी चलती रही।

एंजल ने आगे बताया कि करीब एक घंटे बाद जब बच्चे नीचे आए और दूसरे कमरे में चले गए, तो उन्होंने बेडरूम के अंदर से मारपीट की आवाजें सुनीं। एंजल ने बताया कि उसकी मां जोर-जोर से चिल्ला रही थी। जब उसने बेडरूम का दरवाजा खटखटाया तो रोहित ने थोड़ा सा दरवाजा खोलकर उसे 100 रुपये दिए और बाहर से कुछ लाने के लिए कहा। इसके बाद रोहित ने दरवाजा बंद कर लिया और फिर से उसकी मां को पीटने लगा। एंजल ने तुरंत मकान की दूसरी मंजिल पर रहने वाली किराएदार शकुंतला को इसकी जानकारी दी।

शकुंतला ने दरवाजा खुलवाने का प्रयास किया, लेकिन दरवाजा नहीं खुला। जिसके बाद उन्होंने डायल 112 पर कॉल करके पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर दरवाजा तोड़ा और अंदर का मंजर देखकर हैरान रह गई। पुलिस ने कमरे से शराब की तीन बोतलें बरामद की हैं। संगीता के तीन बच्चे हैं, जिनमें एंजल (12), अर्पिता (10) और अंश (5) शामिल हैं।

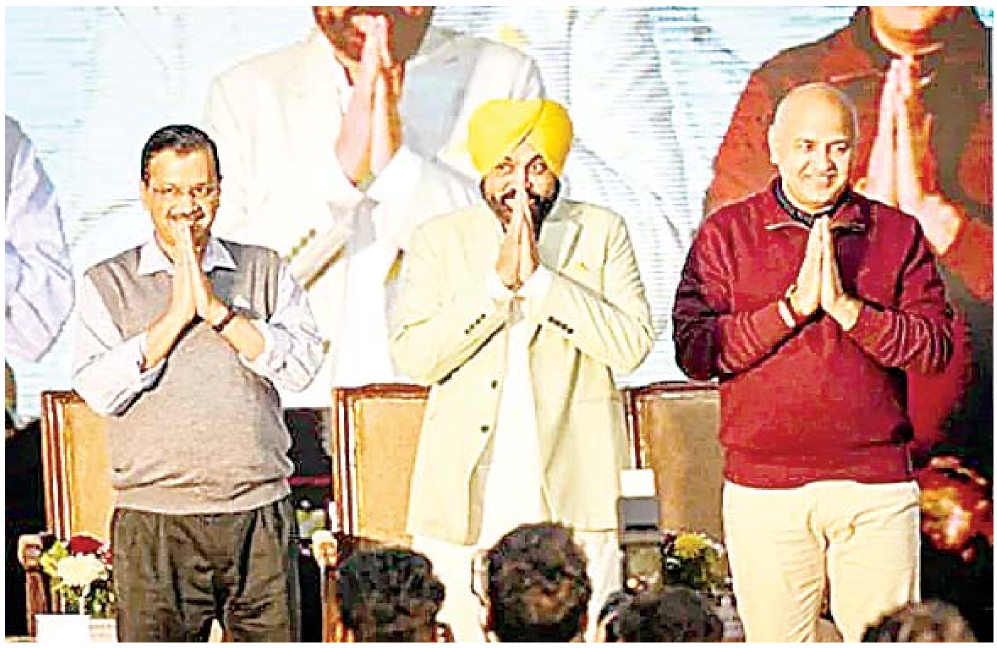
एसपी सिटी ज्ञानेंद्र कुमार सिंह ने बताया कि संगीता अहिरवार का शव उनके बेडरूम में मिला है। उसी कमरे में महिला का पति और बॉयफ्रेंड भी मौजूद थे, जिन्हें हिरासत में ले लिया गया है। उन्होंने बताया कि महिला की आंख और गले पर चोट के निशान हैं। फील्ड यूनिट ने मौके से सबूत जुटाए हैं। एसपी सिटी ने कहा कि मौत का सही कारण पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट आने के बाद ही पता चल पाएगा। फिलहाल पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है।

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

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

AAP ने संगठन में किया बड़ा बदलाव

मनीष सिसोदिया बनाए गए पंजाब के प्रभारी



जालंधर (हर्ष शर्मा): आम आदमी पार्टी की पॉलिटिकल अफेयर्स कमेटी (पीएसी) की बैठक हुई। बैठक में आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल द्वारा बड़े फैसले लिए गए हैं। उन्होंने मनीष सिसोदिया को पंजाब प्रभारी नियुक्त किया है, इसी तरह सत्येंद्र जैन को पंजाब का ही सह प्रभारी बनाया गया है।

पार्टी ने पंजाब की जिम्मेदारी दिल्ली के पूर्व डिप्टी सीएम मनीष सिसोदिया को दी है। उन्हें राज्य प्रभारी का जिम्मा सौंपा है, जबकि सह प्रभारी सत्येंद्र जैन को नियुक्त किया है। आम आदमी पार्टी ने पंकज गुप्ता को गोवा का प्रभारी और अंकुश नारंग, आभास चंदेला और दीपक सिंगला को सह प्रभारी बनाया है। वहीं पार्टी ने राज्यसभा सांसद संदीप पाठक को छत्तीसगढ़ का प्रभारी बनाया है। इसके अलावा जम्मू-कश्मीर में आम आदमी पार्टी ने मेहराज मलिक को प्रदेश अध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी है। बता दें कि मेहराज मलिक घाटी में 'आप' के इकलौते विधायक हैं। आम आदमी पार्टी की पॉलिटिकल अफेयर्स कमेटी (पीएसी) की बैठक में ये निर्णय लिया गया है। बता दें कि दिल्ली में प्रदेश अध्यक्ष में बदलाव ऐसे वक्त में हुआ है जब राजधानी में आप को विधानसभा चुनाव में हार का सामना करना पड़ा है। सौरभ भारद्वाज ने दिल्ली की ग्रेटर कैलाश विधानसभा सीट चुनाव से लड़ा था। लेकिन, उन्हें भाजपा की शिखा राय के हाथों हार का सामना करना पड़ा था। दिल्ली विधानसभा में 'आप' को 22 सीटों पर जीत मिली।

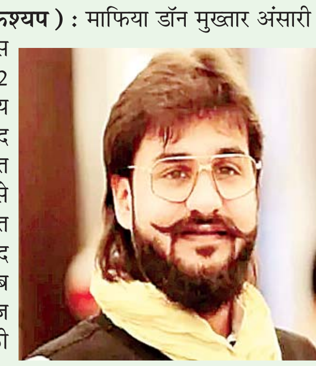
वहीं भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को 48 सीटों के साथ 27 साल बाद राज्य में सरकार बनाने में सफल रही। इसके अलावा आम आदमी पार्टी ने गोपाल राय को गुजरात का प्रभारी नियुक्त किया है, वहीं दुर्गेश पाठक को सह प्रभारी का जिम्मा दिया गया है। दिल्ली की पूर्व सीएम आतिशी ने सौरभ भारद्वाज को दिल्ली के प्रदेश अध्यक्ष बनने पर बधाई दी। साथ ही गोपाल राय को गुजरात का प्रभारी और दुर्गेश पाठक को सह-प्रभारी बनने पर बधाई दी। उन्होंने पंकज गुप्ता को गोवा का प्रभारी बनने पर और राष्ट्रीय संगठन मंत्री संदीप पाठक को छत्तीसगढ़ का विशेष प्रभार मिलने पर भी बधाई दी।

दूसरे राज्यों की जेलों से कैदियों को पंजाब लाना और भेजना होगा आसान, मान कैबिनेट का अहम फैसला

जालंधर (अंशु कपूर): पंजाब सरकार की कैबिनेट मीटिंग में कई फैसलों पर मुहर लगाई गई। बैठक में लिए गए फैसलों के बारे में जानकारी देते हुए वित्त मंत्री स. हरपाल सिंह चीमा ने बताया कि पंजाब सरकार ने अब दूसरे राज्यों की जेलों में बंद कुख्यात आतंकियों और अपराधियों को पंजाब लाने के लिए नई पॉलिसी बनाई है। इसके तहत किसी भी राज्य की जेल में बंद कैदी को पंजाब लाया जा सकेगा। यह प्रक्रिया उन दोनों राज्यों की सहमति से की जाएगी जहां विचाराधीन कैदी वर्तमान में बंद हैं और जिस राज्य में उन्हें ट्रायल कोर्ट की मंजूरी के बाद स्थानांतरित किया जाना है। इस कदम से पंजाब की जेलों में भीड़भाड़ की स्थिति को सुधारने में मदद मिलेगी। साथ ही, पंजाब से उन राज्यों के अपराधों में शामिल कैदियों को भी भेजा जा सकेगा।

कैबिनेट में लिए गए एक अन्य फैसले के तहत स्कूल कमेटी के सदस्यों की संख्या अब 16 कर दी गई है। इसमें 12 सदस्य पेरेंट्स (अभिभावक) होंगे, जबकि 4 सदस्य स्कूल से होंगे। साथ ही, कमेटी में एमएलए और एमसी भी अपना सदस्य भेज सकेंगे। चेयरमैन का चयन पेरेंट्स में से ही किया जाएगा, ताकि एमएलए और एमसी को स्कूल की जरूरतों की जानकारी मिल सके। कैबिनेट ने आज 'पंजाब बच्चों को मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार नियम-2011' में संशोधन को मंजूरी दे दी। मंत्रिमंडल ने व्यापक जनहित में सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास विभाग के ग्रुप-ए के लिए नए नियम बनाने को भी मंजूरी दे दी। इससे विभाग के कामकाज को सुव्यवस्थित करने में मदद मिलेगी जिससे कमजोर और पिछड़े वर्गों को काफी फायदा होगा।

मुख्तार अंसारी का विधायक बेटा अब्बास 2 साल 8 महीने बाद जेल से रिहा, सुप्रीम कोर्ट से मिली जमानत



जालंधर (पवन कश्यप): माफिया डॉन मुख्तार अंसारी के विधायक बेटे अब्बास अंसारी शुक्रवार को 2 साल 8 महीने का समय जेल में बिताने के बाद रिहा हो गए। उन्हें सात मार्च को सुप्रीम कोर्ट से कई शर्तों के साथ जमानत मिली थी, जिसके बाद कोर्ट का आदेश करीब 15 दिनों बाद कासगंज जेल पहुंचा और उनकी रिहाई संभव हो सकी।

अब्बास अंसारी की रिहाई उनके परिवार के लिए ईद से पहले एक बड़ी खुशी लेकर आई है। रमजान के पवित्र महीने में जुमे के दिन उनकी रिहाई को उनके समर्थक ईश्वर की कृपा मान रहे हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने अब्बास अंसारी को लखनऊ स्थित अपने सरकारी आवास में रहने का निर्देश दिया है। इसके अलावा, उन्हें अपने निर्वाचन क्षेत्र मऊ का दौरा करने से पहले संबंधित अधिकारियों से अनुमति लेनी होगी। अदालत ने यह भी स्पष्ट किया है कि वह बिना अनुमति के उत्तर प्रदेश नहीं छोड़ सकेंगे और अदालतों में पेश होने से एक दिन पहले पुलिस अधिकारियों को इसकी जानकारी देनी होगी। अब्बास अंसारी को पिछले विधानसभा चुनाव के कुछ समय बाद, 4 नवंबर 2022 को गिरफ्तार किया गया था। उनके खिलाफ सबसे प्रमुख मामला हेट स्पीच का था, जिसके बाद 6 सितंबर 2024 को उन पर गैंगस्टर एक्ट के तहत भी कार्रवाई की गई थी। अब्बास अंसारी पहले चित्रकूट जेल में बंद थे, जहां अपनी पत्नी निकहत के साथ अवैध रूप से मुलाकात करते पकड़े जाने के बाद उन्हें कासगंज जेल स्थानांतरित कर दिया गया था। उनकी पत्नी निकहत को भी इस मामले में गिरफ्तार किया गया था और बाद में उन्हें भी सुप्रीम कोर्ट से जमानत मिल गई थी।

अब्बास अंसारी ने 2022 का विधानसभा चुनाव ओम प्रकाश राजभर की पार्टी सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) के टिकट पर जीता था। उस समय सुभासपा और समाजवादी पार्टी ने गठबंधन करके चुनाव लड़ा था। हालांकि, बाद में सुभासपा ने सपा का साथ छोड़कर भाजपा से गठबंधन कर लिया। इस गठबंधन पर सवाल उठने पर ओपी राजभर ने अब्बास अंसारी को सपा का भेजा हुआ प्रत्याशी बताया था। अब अब्बास की रिहाई के बाद यह देखना महत्वपूर्ण होगा कि वह सुभासपा की बैठकों में शामिल होते हैं या पार्टी से दूरी बनाए रखते हैं। विधानसभा में भी उनकी सीट पर सबकी नजरें टिकी रहेंगी।

कपूरथला के सिविल अस्पताल में दो गुटों में हुई जबरदस्त लड़ाई, स्टाफ और डॉक्टरों ने भागकर बचाई जान

जालंधर (अंशु कपूर): कपूरथला के भुलत्थ सिविल अस्पताल में देर रात दो पक्षों में लड़ाई हो गई। इस दौरान दोनों गुटों ने एक-दूसरे के ऊपर इमरजेंसी में रखे आईवी, दातर तथा तलवारों हमला कर दिया। इस दौरान इमरजेंसी का दरवाजा भी तोड़ डाला गया। वहीं ड्यूटी पर तैनात स्टाफ ने भागकर अपनी जान बचाई। घटना अस्पताल में लगे सीसीटीवी कैमरों में कैद हो गई।

अस्पताल के SMO डॉ. मोहित पाल ने बताया कि बीती रात बेगोवाल में दो युवकों की आपस में लड़ाई हुई थी। दोनों ही युवक साजन व करण ईलाज करवाने के लिए भर्ती थे। रात 10 करीब बजे सिविल अस्पताल में दोनों पक्षों के 15-20 युवक आ धमके जिनके हाथों में तलवारें, दातर थे और उन्होंने हमला कर दिया।

अस्पताल की एमरजेंसी में घुसकर एक पक्ष के युवक का पता लेने आए दोस्त पर तेजधार हथियारों से हमला करना शुरु कर दिया।

कुछ युवकों ने अस्पताल के भीतर पड़े आईवी स्टैंड उठा लिए और एक दूसरे पर हमला किया। घटना अस्पताल के सीसीटीवी कैमरों में कैद हो गई। सिविल अस्पताल में तैनात स्टाफ युवकों ने अस्पताल के इमरजेंसी दरवाजे का शीशा भी तोड़ दिया।

इस घटना से सिविल अस्पताल का स्टाफ दहशत में आ गया और उन्होंने भागकर अपनी जान बचाई। जिसके बाद पुलिस को मौके पर बुलाया गया। SMO डॉ. मोहित पॉल की शिकायत पर अज्ञात हमलावरों पर स्त्रड्कदर्ज कर ली गई है। SHO हरजिंदर सिंह ने बताया कि इस घटना में एक युवक सुखवीर सिंह घायल हुआ है। जिसका ईलाज चल रहा है। सीसीटीवी कब्जे में लेकर आरोपियों की पहचान की जा रही है।

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

अब आतंकवादियों के जनाजे का जुलूस नहीं निकलता...

अमित शाह ने संसद में बताया कश्मीर में क्या कुछ बदला है

जालंधर (हर्ष शर्मा) : केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को राज्यसभा को संबोधित किया। उन्होंने देश की आतंरिक सुरक्षा, जम्मू-कश्मीर में आतंकवाद से निपटने की रणनीति, विकास कार्य समेत अन्य मुद्दों का जिक्र किया। अमित शाह ने कहा कि कश्मीर में आतंकवाद दम तोड़ रहा है। उन्होंने बताया कि पहले कश्मीर में आतंकवादियों के जनाजे का जुलूस निकलता था, लेकिन अब जहां आतंकी मरते हैं वहीं दफना दिया जाता है। घाटी में किसी भी आतंकी का जुलूस नहीं निकलता। उन्होंने कहा कि हमने आतंकवाद और आतंकवादी दोनों के समर्थकों की भी कमर तोड़ दी।

अब आतंकियों का जुलूस नहीं निकलता : अमित शाह ने जम्मू-कश्मीर का जिक्र करते हुए कहा कि पहले कैसे आतंकवादियों के जनाजे का जुलूस निकलता था। पहले भी आतंकवादी मारे जाते थे हमारे समय में अधिक मारे जाते हैं। लेकिन एक भी जुलूस नहीं निकलता है। जहां मरते हैं वहीं दफना दिया जाता है। कोई आतंकवादी बन जाता था पहले तो उसके परिवारजन मौज से सरकारी नौकरी करते थे। हमने ढेर सारे आतंकवादियों के परिवारवालों को नौकरी से बाहर निकालने का काम किया।

भारत मुंहतोड़ जवाब देने को तैयार : गृहमंत्री ने कहा कि देश की सुरक्षा व्यवस्था काफी मजबूत हुई है। नरेंद्र मोदी की सरकार ने एक साथ सभी समस्याओं पर वार किया। गृह मंत्री शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के सत्ता में आने के बाद उरी और पुलवामा में हमले हुए। हालांकि, 10 दिनों के भीतर ही भारत ने पाकिस्तान में सर्जिकल स्ट्राइक और एयर स्ट्राइक करके मुंहतोड़ जवाब दिया। केवल दो देश, अमेरिका और इजरायल, अपनी सुरक्षा और सीमाओं के लिए खड़े होते थे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत को भी इस सूची में शामिल कर लिया।

आतंक के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति

केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि कश्मीर में आए दिन, पड़ोसी देश से आतंकवादी घुसकर बम धमाके करते थे। एक भी त्योहार ऐसा नहीं होता था, जो चिंता के बगैर मनाया जाता था, लेकिन केंद्र सरकार का रवैया लचीला होता था, बोलने में डर लगता था, चुप्पी साध जाते थे, वोट बैंक का डर था। पीएम मोदी के आने के बाद आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाई गई।

कश्मीर में ये तीन नासूर थे

अमित शाह ने कहा कि ये तीन नासूर थे- जम्मू कश्मीर में आतंकवाद, वामपंथी उग्रवाद और उत्तर पूर्व का उग्रवाद। इन समस्याओं के कारण चार दशक में देश के करीब 92 हजार नागरिक मारे गए। इसके बावजूद इन समस्याओं के संपूर्ण उन्मूलन के लिए एक सुनियोजित प्रयास कभी नहीं हुआ था, जो नरेंद्र मोदी की सरकार आने के बाद हुआ।

सदन को संबोधित करते हुए केंद्रीय गृह मंत्री ने सबसे पहले देश की आजादी के बाद, देश की आंतरिक सुरक्षा को और देश की सरहदों को सुरक्षित करने के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान देने वाले राज्य पुलिस और सेंट्रल पैरामिलिट्री फोर्स के हजारों शहीद जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि इनके बलिदान से ही देश आजादी के 76 साल पार कर विश्व में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। मैं बलिदानियों के परिवारजनों को भी मनपूर्वक धन्यवाद करता हूं। उनके सर्वोच्च बलिदान को ये देश, ये सदन कभी भूला नहीं पाएगा।

पति-पत्नी को छोड़कर खून के रिश्ते में होगा साझी जमीन का बंटवारा, हरियाणा ने नया कानून किया लागू

जालंधर (पवन कश्यप) : हरियाणा सरकार ने विधानसभा में भू-राजस्व (संशोधन) विधेयक पारित कर दिया गया। जिसके अनुसार अब पति-पत्नी को छोड़कर साझे खाते की जमीन का बंटवारा खून के रिश्तों में भी होगा। साझा भूमि के विवाद को लेकर सहायक कलेक्टर एवं तहसीलदार की अदालतों में एक लाख से अधिक केस चल रहे हैं। राजस्व एवं आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल ने दावा किया कि नए कानून से प्रदेश के 14 से 15 लाख किसानों को राहत मिलेगी। ऐसे में उन सभी मामलों में, जहां कोई रक्त संबंधी सह-स्वामित्वकर्ता संयुक्त भूमि पर हिस्सेदारी की मांग करता है, को राहत के लिए नियमों में नई धारा जोड़ी गई है। पति-पत्नी को छोड़कर यह धारा सभी पर लागू होगी, चाहे साझी भूमि के मालिक खून के रिश्ते में ही क्यों न हों। अधिनियम की धारा 114 के अनुसार राजस्व अधिकारी सुनिश्चित करेंगे कि कोई अन्य सह-स्वामी अपनी हिस्सेदारी की जमीन का बंटवारा करना चाहते हैं या नहीं। यदि हां तो उन्हें भी बंटवारे के लिए आवेदनकर्ताओं के रूप में जोड़ा

जाएगा। नए कानून के तहत संयुक्त भू-मालिक, चाहे वे खून के रिश्ते में ही क्यों न हों, उन्हें संबंधित सहायक कलेक्टर एवं तहसीलदार के नोटिस जारी करने की तिथि से छह माह के भीतर बंटवारे का राजीनामा पेश करना होगा। अगर निर्धारित अवधि में सभी संयुक्त भू-मालिकों द्वारा आपसी सहमति से भूमि विभाजन का करार पेश नहीं किया जाता तो राजस्व अधिकारी छह महीने का समय और दे सकते हैं। यदि सभी संयुक्त भू-मालिकों द्वारा आपसी सहमति से भूमि विभाजन का करार पेश किया जाता है, तो संशोधित अधिनियम की धारा 111-क (3) के अंतर्गत भूमि के विभाजन का इंतकाल धारा 123 के प्रविधान के अंतर्गत कर दिया जाएगा।

खालिस्तानियों के खिलाफ बोलने की सजा, कनाडा में चुनाव नहीं लड़ पाएंगे हिंदू सांसद चंद्र आर्य, PM रेस में थे शामिल

जालंधर (अंशु कपूर) : कनाडा में खालिस्तानी चरपपंथियों के खिलाफ मुखर होकर आवाज उठाने वाले भारतीय मूल के सांसद चंद्र आर्य को इसकी कीमत चुकानी पड़ी। देश की सत्ताधारी लिबरल पार्टी ने आने वाले चुनावों के लिए सांसद चंद्र आर्य की उम्मीदवारी रद्द कर दी है। एक्स पर एक पोस्ट के जरिए आर्य ने बताया कि पार्टी ने उन्हें सूचित किया है कि नेपियन निर्वाचन क्षेत्र से उनकी उम्मीदवारी रद्द कर दी गई है। आर्य ने पार्टी का एक पत्र भी साझा किया है।

चंद्र आर्य ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ङ्ग पर पोस्ट करते हुए बताया कि पार्टी ने उनका टिकट काट दिया है। लिबरल पार्टी द्वारा जारी पत्र के अनुसार, चुनाव प्रचार अभियान के अध्यक्ष ने चंद्र आर्य की पात्रता की विस्तृत समीक्षा की। इस समीक्षा के बाद उनका टिकट काटने की सिफारिश की गई जिसे पार्टी ने स्वीकार कर लिया है। आर्य ने इस निर्णय को बेहद निराशाजनक करार दिया, लेकिन कहा कि इससे नेपियन के लोगों की सेवा करने का उनका सम्मान और गर्व कम नहीं होगा। उन्होंने लिखा, मुझे लिबरल पार्टी द्वारा सूचित किया गया है कि नेपियन में आगामी आम चुनाव के लिए उम्मीदवार के रूप में मेरा नामांकन रद्द कर दिया गया है। हालांकि यह खबर बेहद निराशाजनक है, लेकिन इससे नेपियन के लोगों – और सभी कनाडाई लोगों – की 2015 से संसद सदस्य के रूप में सेवा करने का गौरव और विशेषाधिकार कम नहीं होता। पिछले कई वर्षों से, मैंने इस भूमिका में अपना दिल और आत्मा झोंक दी है। मुझे एक सांसद के रूप में किए गए अपने काम पर बहुत गर्व है। नेपियन के निवासियों को मैंने जो अटूट सेवा प्रदान की है, कनाडाई लोगों के लिए महत्वपूर्ण मुद्दों पर मैंने जो सैद्धांतिक रुख अपनाया है और मुश्किल घड़ी में भी जिन कारणों के लिए मैंने खड़ा हुआ है – उस सब पर मुझे गर्व है। अपने समुदाय और देश की सेवा करना मेरे जीवन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी रही है, और मैं इसके हर पल के लिए आभारी हूं।

यह घटना कनाडा की राजनीति में हिंदू समुदाय के प्रतिनिधित्व और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को लेकर सवाल खड़े कर रही है। चंद्र आर्य नेपियन निर्वाचन क्षेत्र से चुनाव जीतकर संसद पहुंचे थे। वे लंबे समय से कनाडा में खालिस्तानी उग्रवाद और आतंकवाद के खिलाफ आवाज उठाते रहे हैं। उन्होंने कई मौकों पर खालिस्तानी प्रदर्शनकारियों की हिंसक गतिविधियों की निंदा की और हिंदू समुदाय की सुरक्षा के लिए एकजुटता की अपील की थी। हाल ही में, उन्होंने एडमोंटन में एक हिंदू कार्यक्रम के दौरान खालिस्तानी प्रदर्शनकारियों के विरोध का सामना किया था, जिसके बाद उनकी सुरक्षा बढ़ाई गई थी। आर्य ने इसे कनाडाई समस्या करार देते हुए सरकार से सख्त कदम उठाने की मांग की थी। भारतीय राजनयिकों के खिलाफ ट्रूडो की मनमानी कार्रवाई के बाद पन्नू ने आर्य के खिलाफ जहर उगला था। एक्स पर एक पोस्ट में पन्नू ने कहा कि कनाडा को खालिस्तान आंदोलन के खिलाफ जहर उगलने और भारत का मुखपत्र होने के लिए आर्य की जांच करनी करनी चाहिए। पन्नू ने कनाडाई सांसद चंद्र आर्य को भारत का एजेंट बता डाला था।

कैंसर से पहले पेट देता है Warning Signal, अक्सर इन लक्षणें को इग्नोर कर देते हैं लोग

पेट का कैंसर, दुनिया भर में पांचवा सबसे आम कैंसर है, यह वैश्विक स्तर पर कैंसर से संबंधित मौतों का तीसरा प्रमुख कारण है। कई लोग सोचते हैं कि गैस्ट्रिक अल्सर अपने आप पेट के कैंसर में बदल सकता है, लेकिन पेट का अल्सर और कैंसर वैसे तो अलग-अलग स्थितिया हैं। गैस्ट्रिक अल्सर एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें पेट या आंत की अंदरूनी परत में घाव या छाले हो जाते हैं। हालांकि, अल्सर अपने आप में कैंसर नहीं होता, अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह पेट के कैंसर का कारण बन सकता है।

गैस्ट्रिक अल्सर का कारण : गैस्ट्रिक अल्सर तब होता है, जब पेट में मौजूद गैस्ट्रिक जूस (एसिड) की अधिकता से पेट की अंदरूनी परत में घाव हो जाता है। इसके कारण व्यक्ति को पेट में जलन, दर्द, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याएं होती हैं। यह आमतौर पर H. pylori बैक्टीरिया संक्रमण, ज्यादा दर्द निवारक दवाओं का सेवन या धूम्रपान-शराब के कारण होता है।

गैस्ट्रिक अल्सर और पेट के कैंसर का संबंध : पेट के अल्सर का सबसे बड़ा कारण H. pylori बैक्टीरिया होता है। यह बैक्टीरिया पेट की लाइनिंग को नुकसान पहुंचाता है और लंबे समय तक पेट में रहने से कोशिकाओं में बदलाव कर सकता है, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। अगर गैस्ट्रिक अल्सर का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह मालिग्नेंट (कैंसरस) अल्सर में बदल सकता है। बार-बार होने वाला अल्सर पेट की दीवारों को नुकसान पहुंचाकर कैंसर में परिवर्तित हो सकता है। पुराने या बार-बार होने वाले अल्सर के कारण पेट की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। इससे एडेनोकार्सिनोमा (पेट का कैंसर) होने का खतरा बढ़ जाता है।

पेट के कैंसर के संकेत जो गैस्ट्रिक अल्सर से हो सकते हैं

अगर गैस्ट्रिक अल्सर लंबे समय तक बना रहे तो यह कैंसर का रूप ले सकता है। पेट के कैंसर का पहला संकेत लगातार पेट में जलन या दर्द होना है, जो अल्सर के साथ बढ़ता जाता है, दर्द आमतौर पर खाने के बाद बढ़ता है। पेट में अल्सर होने पर व्यक्ति को भूख नहीं लगती, लेकिन कैंसर में यह स्थिति अधिक गंभीर हो जाती है। इसके अलावा वजन तेजी से घटना भी पेट के कैंसर का संकेत हो सकता है। अगर अल्सर का संक्रमण गंभीर हो जाए, तो व्यक्ति को ब्लीडिंग होने लगती है। उल्टी में खून आना या मल काले रंग का होना, कैंसर का लक्षण हो सकता है। पेट के कैंसर में ट्यूमर बड़ा होने पर भोजन को निगलने में कठिनाई होने लगती है। अल्सर की स्थिति में यह लक्षण नहीं दिखता, लेकिन कैंसर में यह समस्या हो सकती है।

गैस्ट्रिक अल्सर से बचाव के उपाय

अगर आपको लगातार पेट दर्द, एसिडिटी या जलन हो रही है, तो इसे नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से जांच कराएं और अल्सर का सही इलाज करवाएं। मिर्च-मसालेदार और तला-भुना खाना खाने से बचें, एसिडिक फूड (टमाटर, खट्टे फल) और कैफीन का सेवन सीमित करें नहीं तो समस्या गंभीर हो सकती है। तंबाकू और शराब का सेवन पेट की दीवार को नुकसान पहुंचाता है, जिससे अल्सर और कैंसर का खतरा बढ़ता है, इससे दूरी बनान ही समझदारी है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं, ताकि पेट की सफाई होती रहे। ज्यादा समय तक डिहाइड्रेशन रहने पर पेट की समस्या बढ़ सकती है।

सेहत का सुपरफूड : गर्मियों में रोजाना जौ का पानी पीने से होते है, ये चौंका देने वाले फायदे

गर्मियों के मौसम में हम अक्सर अपने शरीर को ठंडा रखने के लिए कई उपाय ढूंढते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि जौ का पानी पीने से न सिर्फ शरीर को ठंडक मिलती है, बल्कि इसके कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी हैं? बार्ले यानी जौ का पानी पोषण से भरपूर होता है और यह पाचन, त्वचा और स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं जौ के पानी के उन फायदे के बारे में जिन्हें जानकर आप इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करेंगे।

जौ का पानी और इसके फायदे

जौ का पानी जिसे हम बार्ले के नाम से भी जानते हैं, पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसका नियमित सेवन कई स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान कर सकता है।

यह शरीर को अंदर से साफ करता है, इम्युनिटी को मजबूत बनाता है और त्वचा का ग्लो भी बढ़ाता है। लेकिन इसके फायदे सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं हैं।

पाचन और आंत के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है: जौ का पानी फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन को सुधारता है और कब्ज को दूर करने में मदद करता है। इसमें बीटा-ग्लूकेन नामक पदार्थ भी होता है, जो अच्छे आंत बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और आंतों में सूजन कम होती है। यदि आप रोजाना एक गिलास जौ का पानी पीते हैं तो यह स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम बनाए रखने में मदद करेगा।

किडनी के लिए फायदेमंद

जौ का पानी किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा होता है। यह शरीर को डिटॉक्स करने का प्राकृतिक तरीका है और यूटीआई (यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन) से भी लड़ता है। साथ ही, यह किडनी में कैल्शियम के जमा होने को रोकता है और किडनी स्टोन से बचाव करता है।

वजन घटाने में सहायक

जौ का पानी वजन घटाने में भी मदद करता है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। इसे पीने के बाद पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जिससे भूख कम लगती है और ओवरईटिंग से बचा जा सकता है। यह मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ावा देता है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है।

ब्लड शुगर लेवल को Control करता है

अगर आप मधुमेह (डायबिटीज) से परेशान हैं, तो जौ का पानी आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसमें घुलनशील फाइबर होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है। बार्ले में विटामिन ब्, आयरन और मैग्नीशियम जैसे महत्वपूर्ण तत्व होते हैं, जो इम्युनिटी को मजबूत करते हैं और शरीर को बीमारियों से बचाते हैं।

जौ का पानी एक साधारण लेकिन अत्यधिक फायदेमंद पेय है, जो आपके शरीर को अंदर से स्वस्थ रखता है, पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है, त्वचा में निखार लाता है, और वजन घटाने में भी मदद करता है। इसके अलावा, यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और किडनी को स्वस्थ रखने के लिए भी बहुत फायदेमंद है। गर्मियों में रोजाना जौ का पानी पीना एक अच्छा आदत बन सकता है, जो आपके समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

जितनी गर्मी बढ़ेगी, उतनी ज्यादा ताकत देंगे 4 फल, अभी से खाना कर दें शुरू

गर्मी आ चुकी है, धीरे-धीरे धूप बढ़ती जा रही है। गर्मी में शरीर से पसीना बहुत निकलता है। जो कि शरीर में पानी की कमी कर सकता है। इसकी वजह से थकान, कमजोरी, चक्कर आना, सिर घूमना, पेट में जलन हो सकती है। गंभीर मामलों में हीट स्ट्रोक का सामना भी करना पड़ सकता है, जो काफी खतरनाक भी हो सकता है।

इस मौसम के लिए डाइटिशियन ऋचा डोशी ने 4 जरूरी फल बताए हैं। यह फल पोषण देने के साथ पानी की कमी नहीं होने देते। जिस वजह से आपको ज्यादा ताकत और एनर्जी मिलेगी। साथी ही आपकी इम्यूनिटी बढ़ेगी और आप कम बीमार पड़ेंगे। जितनी गर्मी बढ़ती जाएगी, ये फल उतना ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाएंगे।

तरबूज : यह फल पानी से भरा होता है, जिस वजह से डिहाइड्रेशन दूर करने में मदद करता है। यह आपको खूब सारा पोषण देता है और ठंडा व रिफ्रेश रखता है। इससे एनर्जी बनी रहेगी और थकान-कमजोरी महसूस नहीं होगी।

पपीता: यह आपको हाइड्रेट करता है। लेकिन सबसे बड़ा फायदा पेट को मिलता है।

यह पेट की गर्मी नहीं बढ़ने देता, पाचन सही रखता है। यह गर्मी का बेहतरीन स्नैक बन सकता है। कब्ज से परेशान लोग इसे जरूर खाएं।

आम

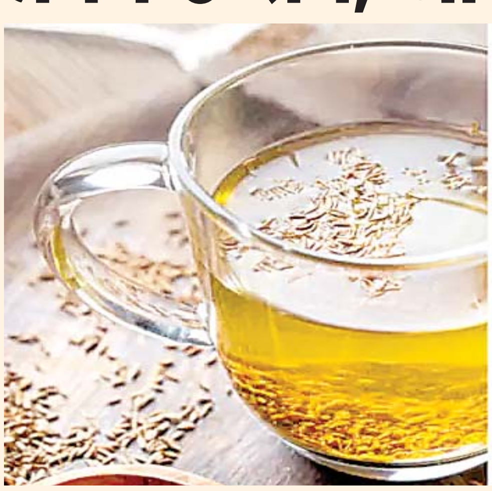
इसे फलों का राजा कहते हैं। आम खाने से गर्मी में विटामिन ए और विटामिन सी की कमी नहीं होती। यह इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार है, इसलिए इसका सेवन करें। हालांकि एलर्जी वाले इससे दूर रहें।

गर्मी के लिए जरूरी फल

खरबूजा : यह मीठा फल तरबूज की तरह होता है। इसलिए शरीर को ठंडा रखता है। डाइटिशियन ने इसके अंदर डायरूटिक प्रोपर्टी बताई है, जो आपके गुर्दे, ब्लैडर आदि के लिए अच्छी होती है और टॉक्सिन निकालने में मदद करती है।

शुगर कंट्रोल, चर्बी खत्म, एसिडिटी और कब्ज, एक साथ ठिकाने लगेंगे 8 रोग, जीरा पानी में डाल दें 2 चीजें

गर्मियों का मौसम शुरू हो गया है और इन दिनों शरीर का तापमान बढ़ने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। डिहाइड्रेशन, पाचन में गड़बड़ और त्वचा से जुड़ी समस्याएं इन दिनों आम हैं। इन समस्याओं से राहत पाने के लिए आप जीरा पानी पी सकते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट और डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, जीरा पानी पीने के अनगिनत फायदे हैं और जीरा पानी को और ज्यादा फायदेमंद बनाने के लिए आप उसमें नींबू का रस और नमक मिला सकते हैं। ऐसा करने से जीरा पानी के फायदे बढ़ जाते हैं। यह पाचन को बेहतर करता है, शरीर को डिटॉक्स करता है, वजन घटाने में मदद करता है और हाइड्रेशन बनाए रखता है। यह मिश्रण इम्यूनिटी बढ़ाता है, ब्लड शुगर नियंत्रित करता है और संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार करता है।



शरीर को डिटॉक्स करता है

जीरा पानी और नींबू रस मिलकर शरीर को डिटॉक्स करने का काम करते हैं। यह लीवर और किडनी को शुद्ध करता है, जिससे त्वचा में निखार आता है और स्वास्थ्य बेहतर होता है।

वजन घटाने में मदद करता है

यह मिश्रण मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है, भूख को कम करता है और शरीर में जमी हुई चर्बी को जलाने में मदद करता है। रोजाना इसका सेवन शरीर को शुद्ध करता है और अनावश्यक कैलोरी लेने से बचाता है।

त्वचा को स्वस्थ रखता है

एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर यह पेय मुंहासों को कम करता है, उम्र बढ़ने के लक्षणों को धीमा करता है और कोलेजन उत्पादन को सुधारकर त्वचा को प्राकृतिक चमक देता है।

ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है

नींबू और नमक के साथ जीरा पानी लेने से इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ती है, जिससे ब्लड शुगर स्थिर रहता है। यह अचानक शुगर लेवल बढ़ने या गिरने से बचाता है और डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है।

पाचन में सुधार करता है : जीरा, नींबू और नमक मिलाकर पीने से पाचन एंजाइम सक्रिय होते हैं, जिससे गैस, एसिडिटी और कब्ज की समस्या दूर होती है। यह आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है।

हाइड्रेशन को बढ़ाता है

नमक में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स और नींबू की ठंडक देने वाली प्रकृति गर्मियों में हाइड्रेशन बनाए रखने में मदद करती है। यह मिश्रण शरीर में मिनरल्स की कमी को पूरा करता है और डिहाइड्रेशन व कमजोरी से बचाता है।

एसिडिटी और हार्टबर्न से बचाव करता है

नींबू का रस और नमक पेट के एसिड को बैलेंस करते हैं, जबकि जीरा पाचन तंत्र को शांत करता है। यह मिश्रण एसिडिटी, हार्टबर्न और अपच से तुरंत राहत देता है।

इम्यूनिटी - नींबू में मौजूद विटामिन C और जीरा में पाए जाने वाले मिनरल्स इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं। यह संक्रमण को दूर रखता है और मौसमी बीमारियों व सर्दी-खांसी से बचाव करता है।

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

अब हर घर गूँजेंगी खुशियों की किलकारियाँ
IUI | IVF | ICSI
विधियों द्वारा पुरुषों तथा महिलाओं के बाँझपन का उपचार किया जाता है

Dr. Asheesh Kapoor
M.B.B.S., P.G.D.S. (USA)
Fertility & Sex Specialist

Dr. Rimmi Mahajan
M.B.B.S, M.D. (Obs & Gynae)
Fellowship in Rep. Med. (Spain)