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, मंगलवार 24 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

जल त्याग आंदोलन

पुलिस हिरासत में डल्लेवाल का आमरण अनशन जारी... अब पानी भी नहीं पी रहे किसान नेता

जालंधर (हर्ष शर्मा) : किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल का पुलिस हिरासत में भी आमरण अनशन जारी है। एसकेएम (गैर राजनीतिक) और किसान मजदूर संघर्ष मोर्चा की तरफ से शनिवार जारी एक बयान में कहा गया है कि पंजाब सरकार की ओर से 19 मार्च को हिरासत में लिए जाने के बाद से डल्लेवाल ने शाम 7 बजे से पानी पीना भी बंद कर रखा है।

यह भी बताया गया है कि डल्लेवाल ने उच्च अधिकारियों के समक्ष मांग की है कि जब तक गिरफ्तार किसान, महिला किसान और सभी नेता रिहा नहीं हो जाते हैं, तब तक वे पानी पीना शुरू नहीं करेंगे। डल्लेवाल ने एलान किया है कि शंभू और खनौरी बॉर्डरों से किसानों के एसी, कूलर, रेफ्रिजरेटर, गैस सिलेंडर के साथ-साथ जो भी सामान गायब है, उन सभी का मुआवजा मिलने तक जल त्याग आंदोलन जारी रहेगा।

शनिवार को संयुक्त किसान मोर्चा गैर राजनीतिक और किसान मजदूर मोर्चा का एक प्रतिनिधिमंडल पटियाला जेल में बंद किसान नेताओं से मिलने गया। किसान और किसान नेता पटियाला, रोपड़, नाभा और मानसा जेलों में बंद हैं। भगवंत मान सरकार के खिलाफ चल रहे पुतला फूंक प्रदर्शन 25 मार्च तक जारी रहेंगे। रविवार को पंजाब के अलग-अलग जिलों में शहीद भगत सिंह जी को समर्पित कार्यक्रम होंगे। 24 मार्च को दोनों फोरमों द्वारा प्रेस कॉन्फ्रेंस के जरिये आगे के कार्यक्रमों की जानकारी दी जाएगी।

शंभू बॉर्डर से ट्रैक्टर-ट्रालियां चोरी, विधायक के घर से मिलने का दावा

शंभू बॉर्डर पर पुलिस एक्शन के बाद जब्त की गईं ट्रैक्टर-ट्रालियों के चोरी होने की घटनाएं सामने आ रही हैं। शुक्रवार रात एक वीडियो वायरल हुआ, जिसमें दावा किया गया है कि चोरी की गईं ट्रैक्टर-ट्रॉलियां घन्नौर हलके के विधायक गुरलाल सिंह के घर से मिली हैं, लेकिन जांच में यह गलत निकला है। घन्नौर के डीएसपी हरमनप्रीत सिंह के मुताबिक ट्रैक्टर-ट्रालियां घन्नौर हलके के गांव लोहसिंबली के रहने वाले रमनदीप सिंह उर्फ टिंकू के घर से बरामद हुई हैं, जिसके खिलाफ पुलिस ने केस भी दर्ज कर लिया है। इसलिए घन्नौर हलके के विधायक के बारे में गलत जानकारी न फैलाई जाए।

कठुआ के हीरानगर में मुठभेड़ शुरू, सेना ने 5 आतंकियों को घेरा

जालंधर (अंशु कपूर) : जम्मू-कश्मीर के कठुआ में आज (रविवार) देर शाम आतंकियों के साथ सुरक्षाबलों की मुठभेड़ हो गई। सुरक्षाबलों ने आतंकवादियों को चारों तरफ से घेर लिया है। दोनों तरफ से भारी गोलीबारी जारी है। कठुआ के हीरानगर के सन्याल में पांच आतंकियों को देखे जाने के बाद सुरक्षाबलों ने तलाशी अभियान शुरू किया। स्थानीय लोगों ने भारतीय सेना को बताया कि पांच आतंकी छिपे हुए हैं। तलाशी अभियान के दौरान आतंकियों ने सुरक्षाबलों पर फायरिंग शुरू कर दी। जवानों ने जवाबी फायरिंग की।

दोनों तरफ से गोलीबारी जारी

दोनों तरफ से फायरिंग जारी है। सन्याल बहुत ही संवेदनशील क्षेत्र है। घुसपैठ के मामले में यहां पिछले साल पुलिस चौकी के पास ग्रेनेड फेंका गया था। भारत पाकिस्तान अंतरराष्ट्रीय सीमा से कुछ ही दूरी पर यह क्षेत्र है।

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।

जालंधर समेत इन जिलों में रात को नहीं रुकेंगी हिमाचल की बसें, HRTC ने बंद की सर्विस

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में HRTC बसों पर हमले बाद हिमाचल सड़क परिवहन निगम (HRTC) ने पंजाब के चार जिलों में 20 रूट पर अपनी सेवाएं बंद कर दी हैं।

इसके साथ ही उपमुख्यमंत्री मुकेश अग्निहोत्री ने शनिवार को घोषणा की कि जब तक सरकार वाहनों और यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित नहीं करती, तब तक राज्य में रात में वाहन पार्क नहीं किए जाएंगे।

HRTC ने पंजाब के चार जिलों में बंद की बस सेवाएं : HRTC के प्रबंध निदेशक (एमडी) निपुण जिंदल ने बताया कि उन्होंने अमृतसर, जालंधर , होशियारपुर और लुधियाना जिलों में 20 मार्गों पर बस सेवाओं में कटौती की है और पुष्टि की है कि पंजाब के इन जिलों में वाहन रात के लिए नहीं रुकेंगे। इन स्टेशनों पर बसें बिना देखरेख के खड़ी रहती हैं। जब स्थिति सामान्य होगी, बस सेवा फिर से शुरू कर दी जाएगी। हालांकि इन जिलों में दिन के समय बस सेवा जारी रहेगी।

शीशे तोड़े और नारे भी लिखे

आपको बता दें कि एक रात पहले बदमाशों ने अमृतसर बस स्टैंड पर खड़ी HRTC की चार बसों को निशाना बनाया था। उन्होंने बसों की खिड़कियां तोड़ दीं और उन पर कुछ नारे भी लिखे थे। हालांकि बाद में पंजाब पुलिस ने कार्रवाई करते हुए इन नारों को हटवा दिया। इस संबंध में पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई शुरू कर दी।

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

सौरभ हत्याकांड: नशा उतरने के बाद दोनों खौफजदा

जेल में रोती-बिलखती मुस्कान की हालत खराब; सहमा दिखा साहिल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : साथ जीने मरने की कसम खाकर साहिल, मुस्कान ने साजिश से बेखबर सौरभ की हत्या तो कर दी, अब वह खौफजदा है। जैसे-जैसे नशा उतर रहा है, वैसे ही वह अंजाम को लेकर भयभीत है। रविवार को बुरी तरह रोते बिलखते मुस्कान व सहमे साहिल जेल अधीक्षक के सामने मिले। उन्होंने कहा, मां-बाप नाराज है, कोई उनकी मदद नहीं कर रहा है। उन्हें कानूनी सहायता दी जाए। जेल अधीक्षक वीरेश राज शर्मा ने तत्काल उनके प्रार्थना पत्र को जिला विधिक प्राधिकरण को भेज दिया है। जिस वहशियाना अंदाज में दोनों ने सौरभ को दर्दनाक मौत दी, उससे जेल के बंदी भी गुस्से में है। इसे देखते हुए जेल प्रशासन ने उन्हें आम बंदियों से दूर रखा है। दोनों ही नशे के बुरी तरह आदी है। नशा मांगने पर उन्हें जेल के नशा मुक्ति केन्द्र में फिलहाल रखकर उपचार किया जा रहा है। जेल में साहिल मुस्कान को देखने को बंदियों में उत्सुकता भी है। जेल प्रशासन इसे लेकर सर्तक है। सोमवार को पुलिस साहिल व मुस्कान को रिमांड पर लेने को न्यायालय में प्रार्थना पत्र देगी। 18 मार्च को सौरभ की हत्या का राजफाश हुआ। मुस्कान की मां-पिता ने खुद थाने जाकर बेटी की करतूत के बारे में ब्रह्मपुरी पुलिस को जानकारी दी थी। हतप्रभ पुलिस ने तत्काल दो टीम बनाकर साहिल को गिरफ्तार किया।

दूसरी टीम ने जाकर मुस्कान के घर से वह ड्रम बरामद किया, जिसमें हत्या 3 मार्च को हत्या के बाद उसे सीमेंट से जमा दिया गया था। 4 मार्च को दोनों हत्या के बाद मौज मस्ती के लिए हिमाचल में शिमला, मनाली व कसोल में 13 दिन रहे। सौरभ का धड अलग था। हार-पंजे व गर्दन को कटर से बेरहमी से काट दिया गया था। दिल दहलाने वाली इस घटना को लेकर लोगों में खौफ व गुस्सा है। पुलिस ने दोनों को जेल भेज दिया है। जेल में दोनों अपने गुनाह की सजा भुगत रहे हैं।

आइपीएल में सट्टेबाजी करता था साहिल : सौरभ की हत्यारोपित साहिल के आइपीएल में सट्टेबाजी का जुड़ाव भी जांच में सामने आया है। पता चला है कि कई बार वह सट्टे में 50 तो कभी 25 हजार रुपये जीतता था। वह आनलाइन मुस्कान को यह रुपया भेजता था। दोनों इससे ऐश करते थे। दोनों के शौक इतने थे कि जो रुपया सौरभ भेजा था वह चंद दिन में खर्च हो जाता था। साहिल आइपीएल व सट्टे से रुपया कमाता था।

पुलिस बेखबर, कमरा खोलकर बनती रही वीडियो

सौरभ हत्याकांड की जांच में लापरवाही पर एडीजी डीके ठाकुर, डीआइजी कलानिधि नैथानी व एसएसपी डा. विपिन बेहद नाराज है। जिस तेजी से साहिल के कमरे की वीडियो बनाकर लोगों ने इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित की, उसे गंभीर माना है। हत्याकांड स्थल पर लोग पहुंचते रहे ओर वीडियो बनती रही, साफ है, पुलिस ने कमरा सील नहीं किया। इतने गंभीर मामले में घटनास्थल पर लापरवाही पर इंस्पेक्टर रमाकांत पचौरी के खिलाफ जांच बैठा दी गई है। अधिकारियों का मानना है इससे कई सबूत प्रभावित हुए है। आरोपितों को इसका लाभ मिल सकता है।

ब्रेन हेमरेज से हुई सौरभ की मौत, सीने पर चाकू के तीन वार

सौरभ के शव का पोस्टमार्टम करने वाले डाक्टरों की रिपोर्ट पुलिस को मिल गई है। इसमें मौत का कारण ब्रेन हेमरेज माना गया है। रिपोर्ट में सौरभ के सीने पर दिल के पास चाकू के वार के तीन निशान मिले हैं। उसके हाथ के दोनों पंजे, हाथ तथा गर्दन किसी धारदार हथियार से काटी गई है। उसकी ठुड्डी व कान के नीचे भी चोट के निशान है। शरीर पर खरोंच के निशान है।

शव को डाक्टरों ने 14 दिन पुराना बताया है। जांच में सौरभ को बेहोशी की दवा की पुष्टि नहीं हुई है। सौरभ ने शराब पी रखी थी। डाक्टरों का मानना है कि दिल के पास किए तीन वार से सौरभ की मौत हुई होगी। इसके बाद उसकी गर्दन, हाथ व पंजे को किसी कटर जैसी चीज से काटा गया।

हिमाचल पहुंची मेरठ पुलिस

रविवार को ब्रह्मपुरी पुलिस हिमाचल में शिमला पहुंच गई। कैब चालक अजब सिंह के साथ पहुंची पुलिस ने हर उस होटल, रेस्टोरेंट, दुकान व कमरे को तलाशा जहां साहिल मुस्कान गई थी। इन स्थानों से सीसीटीवी फुटेज के साथ ही पुलिस कर्मचारियों के बयान दर्ज किए। पुलिस दोनों के खिलाफ हर वह सबूत जुटा रही है जिसे उन्हें सख्त सजा दिलाई जा सके।

हुआ प्रेगनेसी टेस्ट, जांच रिपोर्ट निगेटिव

जेल में साहिल मुस्कान की नशे के कारण बिगड़ती हालत को देखते हुए जेल प्रशासन ने उनका स्वास्थ्य जांच कराई। इस दौरान मुस्कान का प्रेगनेसी टेस्ट भी कराया गया। टेस्ट में मुस्कान का टेस्ट निगेटिव आया। नशे, डिप्रेशन व रात में नहीं सोने से मुस्कान की हालत खराब है। फिलहाल डाक्टर उसके स्वास्थ्य पर नजर बनाए है।

कौन हैं रवि भगत? जिन्हें मिली सीएम भगवंत मान के प्रधान सचिव की जिम्मेदारी, 2006 बैच के आईएएस

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान को नया प्रधान सचिव मिल गया है। पंजाब सरकार ने 2006 बैच के आईएएस अधिकारी रवि भगत को पंजाब के मुख्यमंत्री का प्रिंसिपल सेक्रेटरी नियुक्त किया है। अभी तक रवि भगत सीएम भगवंत मान के स्पेशल प्रिंसिपल सेक्रेटरी के रूप में काम कर रहे थे। रवि भगत से पहले एडीजीपी गौरव यादव सीएम मान के स्पेशल प्रिंसिपल सेक्रेटरी थे। गौरव यादव 1992 बैच के आईपीएस अधिकारी हैं। उन्होंने सीएम मान के पदभार संभालने के तुरंत बाद यह जिम्मेदारी ली थी। रवि भगत की पदोन्नति राज्य के प्रशासनिक फेरबदल के तहत हुई है।

वि भगत की शैक्षणिक योग्यता भी काफी प्रभावशाली है। उन्होंने जियो पॉलिटिक्स में एम फिल किया है और इसके अलावा रिजनल डेवलपमेंट में एमए, पब्लिक पॉलिसी में एमए और पब्लिक पॉलिसी एंड मैनेजमेंट में एमएससी की डिग्री हासिल की है। रवि भगत की पढ़ाई पंजाब के जालंधर यूनिवर्सिटी से हुई है।

मुख्यमंत्री भगवंत मान के कार्यकाल के दौरान अब तक तीन प्रधान सचिव बदले जा चुके हैं। 2022 में मुख्यमंत्री बनने के बाद, यह पद कई बार बदला गया है। लेकिन, इस समय रवि भगत के बाद स्पेशल प्रिंसिपल सेक्रेटरी के तौर पर किसे नियुक्त किया गया है, इसकी जानकारी अभी तक सामने नहीं आई है।

नासिक में लगेगा अगला कुंभ

तैयारियों में जुटी फडणवीस सरकार; महाकुंभ की तर्ज बनेगा मेला प्राधिकरण

जालंधर (अंशु कपूर) : उत्तर प्रदेश में महाकुंभ के सफल आयोजन से सीख लेकर महाराष्ट्र सरकार भी 2027 के नासिक कुंभ के प्रबंधन के लिए मेला प्राधिकरण के गठन का विचार कर रही है। इसकी घोषणा वर्तमान विधानमंडल सत्र में ही हो जाने की उम्मीद है।

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने रविवार को नासिक-त्र्यंबकेश्वरका दौरा कर अधिकारियों एवं मंत्रियों के साथ बैठक की। उन्होंने 2027 में नासिक-त्र्यंबकेश्वर में लगने वाले सिंहस्थ कुंभ मेला की तैयारियों पर विचार विमर्श किया। बाद में पत्रकारों से बात करते हुए उन्होंने कहा कि कुंभ के लिए नासिक में क्या-क्या करना है, इसका मास्टर प्लान बनाकर उस पर काम शुरू कर दिया गया है।

मेला प्राधिकरण के गठन की तैयारी

राज्य के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कहा कि हमने यह देखा है कि प्रयागराज के महाकुंभ में जितने लोगों के आने की उम्मीद थी, उससे ज्यादा लोग वहां पर आए। नासिक में भी उसी प्रकार अपेक्षा से अधिक लोगों के आने की उम्मीद की जा रही है। इसलिए, यहां भी हमने मेला प्राधिकरण के गठन की तैयारी शुरू कर दी है। ताकि कुंभ से संबंधित सभी निर्णय त्वरित गति से लिए जा सकें और उन पर समय रहते अमल भी किया जा सके।

स्थापित किए जा रहे एसटीपी

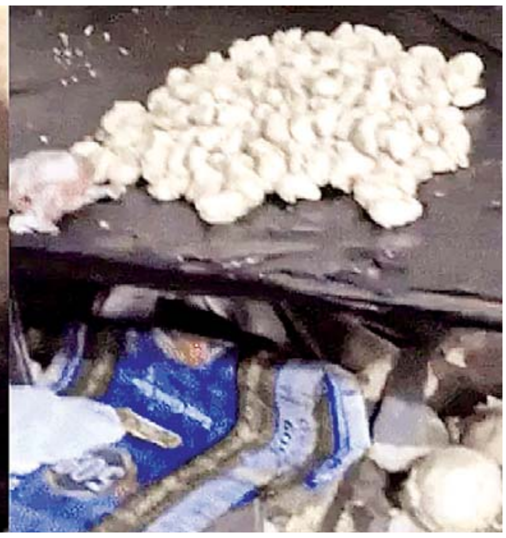
फडणवीस ने कहा कि संभव होगा तो मेला प्राधिकरण के गठन का प्रस्ताव विधानमंडल के चालू सत्र में ही पास कर दिया जाएगा। मुख्यमंत्री ने बताया कि नासिक में गोदावरी नदी का पानी स्वच्छ रखने के लिए एसटीपी (सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट) स्थापित किए जा रहे हैं। साधु ग्राम के लिए भूखंड अधिगृहीत किए जा रहे हैं। पुल एवं सड़कों के निर्माण का काम भी शुरू हो गया है।

सिंहस्थ कुंभ दो जगहों पर होता है आयोजित

गौरतलब है कि नासिक का सिंहस्थ कुंभ नासिक और त्र्यंबकेश्वर दो स्थानों पर आयोजित होता है। नासिक में गोदावरी नदी के तटों पर सभी वैष्णव अखाड़े स्नान करते हैं। जबकि, त्र्यंबकेश्वर के कुशावर्त कुंड में सभी शैव अखाड़े स्नान करते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए सरकार इस बार त्र्यंबकेश्वर के विकास पर भी विशेष ध्यान दे रही है। मुख्यमंत्री फडणवीस ने त्र्यंबकेश्वर के विकास के लिए 1100 करोड़ रुपये खर्च किए जाने की घोषणा करते हुए कहा कि त्र्यंबकेश्वर में स्थित ज्योतिर्लिंग का विशेष महत्व है। त्र्यंबकेश्वर ही गोदावरी नदी का उद्गम स्थल भी है। इसलिए, यहां के भी नदी घाटों एवं अलग-अलग कुंडों के विकास की योजना बनाई 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

कुत्ते का नहीं था मोमोज फैक्ट्री में मिला मांस का टुकड़ा, जांच में हुआ ये बड़ा खुलासा



जालंधर (हर्ष शर्मा) : मोहाली में पिछले दिनों मोमोज फैक्ट्री में मिले मांस के टुकड़े की जांच में पता चला है कि वह कुत्ते के मांस का टुकड़ा नहीं बल्कि बकरा या बकरी का है।

विशेषज्ञों की टीम ने जांच कर यह पुष्टि की है।

इस मांस के टुकड़े का वजन लगभग आधा किलो था और यह 10 इंच और 6 इंच लंबा और चौड़ा था, जो कि कुत्ते का नहीं हो सकता है। यह जानकारी मोहाली डीसी कोमल मित्तल ने दी है।

मांस के सैंपल से हुआ खुलासा – उन्होंने कहा कि मोमोज फैक्ट्री में सूचना मिलने के बाद जांच की गई थी। वहां पर स्वच्छता और उचित सफाई जैसे मामले का उल्लंघन हो रहा था। वहां से खाद्य पदार्थ और अन्य सामग्री के नमूने लेने के साथ एक मांस के टुकड़े का सैंपल लिया गया था। इसे सैंपल को जांच के लिए विशेषज्ञों के पास भेजा था। उसे जांच में यह तथ्य सामने आए हैं।

लोगों ने खुद वीडियो बनाकर किया था वायरल

यह मामला शनिवार को तब सामने आया जब गांव वालों ने फैक्ट्री का वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर वायरल कर दिया।

इसके बाद हेल्थ विभाग की टीम ने स्वत: संज्ञान लेते हुए छापेमारी की और मौके पर मौजूद सामान को नष्ट करवा दिया। वीडियो में साफ दिख रहा था कि गंदी बंद गोभी मोमोज के लिए रखी हुई थी। इसके अलावा बाथरूम में सामान रखा गया था। गंदा तेल प्रयोग हो रहा था। हालांकि, गांववालों ने इस कार्रवाई को महज खानापूर्ति बताया।

इसके बाद सोमवार को टीमों ने दोबारा मटौर गांव पहुंचकर सर्च आपरेशन चलाया। हालांकि बाद में जब लोगों ने खुद फ्रिज खोला तो एक जानवर का सिर बरामद हुआ।

अब जिला प्रशासन इस मामले में कार्रवाई की रणनीति बना रही है।

दो साल से चल रही थी, ट्राई सिटी में सप्लाई

लोगों के अनुसार, यह कंपनी पिछले दो साल से मोहाली में चल रही थी, जहां नेपाली मूल के आठ से दस लोग काम कर रहे थे। इसे लेकर काफी समय से शिकायतें आ रही थीं। बताया जा रहा है कि यहां बने नूडल्स और मोमोज चंडीगढ़, मोहाली और पंचकूला में सप्लाई किए जाते थे।

लोगों ने बताया था कि इस फैक्ट्री में रोजाना बड़ी मात्रा में खाद्य सामग्री तैयार की जाती थी और इसके अलावा ठेलों के जरिए भी मोमोज बेचे जाते थे। उन्होंने मांग की थी कि इस मामले में कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए।

बालटाल से श्री अमरनाथ गुफा तक बनेगा रोपवे, डीपीआर पर काम शुरू; सुगम होगी अमरनाथ यात्रा

जालंधर (पवन कश्यप) : श्री अमरनाथ यात्रा अब और सुगम होगी। बालटाल से पवित्र गुफा तक रोपवे बनाया जाएगा। यह रोपवे 11.60 किलोमीटर लंबा होगा। विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) के लिए टेंडर जारी कर दिए गए हैं।

रामबन और बड़गाम में भी तीन रोपवे बनाए जाएंगे। विधानसभा में नेशनल कॉन्फ्रेंस के विधायक सज्जाद शाहीन के सवाल पर मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला की ओर से यह जानकारी दी गई है।

सरकार ने उपराज्यपाल के नेतृत्व वाली प्रशासनिक परिषद के 15 मार्च 2022 के फैसले और उसके बाद 6 सितंबर 2023 के सरकारी आदेश का हवाला दिया है। बताया गया है कि पर्वतमाला पहल के तहत 52 रोपवे परियोजनाओं की सूची साझा की गई है। इनमें अमरनाथ गुफा के अलावा शंकराचार्य मंदिर श्रीनगर के लिए 1.05 किलोमीटर लंबा रोपवे, डोडा में भद्रवाह से सियोझदार तक 8.80 किलोमीटर रोपवे और सोनमर्ग से थाजीवास ग्लेशियर का 1.60 किलोमीटर लंबे रोपवे की परियोजना भी शामिल है।

रियासी में दर्शन देवड़ी से शिवखोड़ी तक रोपवे के टेंडर रद्द : जवाब में कहा गया है कि पर्वतमाला योजना के तहत रोपवे के लिए भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) और प्रदेश सरकार के बीच 4 अप्रैल 2022 को समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए थे। अदालती मामले के कारण रियासी में दर्शन देवड़ी से शिवखोड़ी मंदिर तक 2.12 किमी रोपवे के टेंडर रद्द कर दिए गए हैं। रामबन में करचियाल से वासमर्ग रोपवे परियोजना पर काम चल रहा है।

जालंधर पुलिस कमिश्नर एक्शन में, SHO समेत 2 पुलिसकर्मियों को किया सस्पेंड

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में एक बार फिर से पुलिसकर्मियों पर कार्रवाई की गई है। इस बार जालंधर में पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर ने 2 पुलिसकर्मियों को स्सपेंड किया है। इनमें कैंट के SHO हरिंदर सिंह और सिपाही जसपाल सिंह को सस्पेंड किया गया है। इसके साथ ही दोनों को लाइन हाजिर भी किया गया है।

OFFICE OF THE
COMMISSIONER OF POLICE,
JALANDHAR
(Steno Branch)
ਦਫਤਰ,
ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਪੁਲਿਸ,
ਜਲੰਧਰ

ਹੁਕਮ

(ਧਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ) IPS
ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਪੁਲਿਸ,
ਜਲੰਧਰ।

ਨੰਬਰ 670-77 ... ਮਿਤੀ 23/03/2025

गांदरबल में बस और टैक्सी के बीच भीषण टक्कर, दर्दनाक हादसे में 4 लोगों की मौत; 17 घायल

जालंधर (अंशु कपूर) : जम्मू-कश्मीर के गांदरबल जिले में श्रीनगर-सोनमर्ग रोड पर रविवार भीषण सड़क हादसा हो गया। बस और एक टैक्सी के बीच हुई सड़क दुर्घटना में चार लोगों की मौत हो गई और 17 अन्य घायल हो गए। अधिकारियों ने बताया कि दुर्घटना गुंड में हुई और दोनों वाहन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए। उन्होंने बताया कि दुर्घटना में 21 लोग घायल हुए हैं।

17 लोगों का चल रहा है इलाज

घायलों में से चार की बाद में मौत हो गई, जबकि 17 अन्य का इलाज चल रहा है। मिली जानकारी के मुताबिक मृतक पर्यटक थे, क्योंकि वे मध्य प्रदेश के पंजीकरण नंबर वाली टैक्सी में यात्रा कर रहे थे। अधिकारियों ने बताया कि आगे की जानकारी का पता लगाया जा रहा है।

सीआरपीएफ कैंप के पास हुआ हादसा

ब्लॉक मेडिकल ऑफिसर डॉ. अर्शीद बाबा ने कहा कि यह एक दुर्भाग्यपूर्ण घटना है। सीआरपीएफ कैंप के पास एक कार और यात्री बस के बीच यह टक्कर हुई। कुल 21 लोगों को अस्पताल लाया गया, जिनमें से चार लोगों की मौत हो गई।

उन्होंने कहा कि घायलों में से दो को बोन एंड जॉइंट अस्पताल भेजा गया, जबकि आठ को एसकेआईएमएस भेजा गया है। पांच से छह लोग निगरानी में हैं और उनकी हालत स्थिर है। दो लोगों की हालत गंभीर है और उम्मीद है कि वे भी जल्द ही ठीक हो जाएंगे।

रामबन में भी हुआ था हादसा

वहीं, शनिवार को जम्मू-कश्मीर के रामबन में एक दर्दनाक हादसा हो गया था। जिले में ताजी सब्जियां ले जा रहा एक लोड कैरियर सड़क से फिसलकर गहरी खाई में गिर गया। इस दुर्घटना में दो लोगों की मौत हो गई। एक पुलिस अधिकारी ने यह जानकारी दी कि ड्राइवर अर्शीद अहमद और उसका हेल्पर सेवा सिंह (लगभग 30 वर्ष) सब्जियां लेकर अपने गांव उखराल पोगल-परिस्तान जा रहे थे।

तभी जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग पर बैटरी चश्मा के पास यह दुर्घटना हुई। अधिकारी ने बताया कि पुलिस और स्थानीय स्वयंसेवकों द्वारा चलाए गए संयुक्त बचाव अभियान में शवों को कई सौ फीट गहरी खाई से निकाला गया।

राजौरी में वाहन की चपेट में आने से महिला की मौत

उधर, राजौरी जिले के उप जिला नौशहरा के लंबेड़ी गांव में अज्ञात वाहन की चपेट में आने से महिला की मौत हो गई।

इस संबंध में पुलिस ने मामला दर्ज करने के बाद पुलिस ने वाहन की तलाश का कार्य शुरू कर दिया है। जानकारी के अनुसार प्रियंका देवी पत्नी संजय कुमार निवासी लंबेड़ी दोपहर के समय गांव से गुजर रहे जम्मू पुंछ हाईवे के ऊपर से गुजर रही थी।

हिमाचल की बसों पर खालिस्तान लिखने के मामले में पुलिस की बड़ी कार्रवाई, हिरासत में लिए गए 4 लोग

जालंधर(अंशु कपूर) : हिमाचल प्रदेश की चार बसों की तोड़फोड़ और उन पर खालिस्तान के स्लोगन लिखने के आरोप में रामबाग थाने की पुलिस ने चार युवकों को हिरासत में लिया है। पुलिस अधिकारी यह नहीं बता रहे कि हिरासत में लिए युवक वहीं हैं, जिन्होंने बसों पर खालिस्तान के स्लोगन लिखे थे।

आरोपितों के करीबी हैं ये युवक

आशंका जताई जा रही है कि हिरासत में लिए गए युवक आरोपितों के करीबी हैं। पुलिस ने आरोपितों के करीबियों को हिरासत में लिया है, ताकि फरार चल रहे आरोपितों पर दबाव बनाया जा सके कि वह सरेंडर कर दें। इतना पता चला है कि राउंडअप किए गए चारों युवक गर्मख्याली हैं।

उल्लेखनीय है कि शनिवार की तड़के कुछ शरारती तत्वों ने बस अड्डा के भीतर लगी हिमाचल प्रदेश की चार बसों के शीशे तोड़ दिए थे और उन पर खालिस्तान के स्लोगन लिख कर माहौल खराब कर दिया था।

पंजाब में 20 रूटों पर बस सेवा बंद : हिमाचल प्रदेश पथ परिवहन निगम की बस पर पंजाब के अमृतसर में हुई तोड़फोड़ की घटना के बाद निगम प्रबंधन ने बड़ा फैसला लिया है। एचआरटीसी ने पंजाब राज्य के लिए रात्रि ठहराव वाले 20 रूटों पर बस सेवा बंद कर दी है।

शनिवार को हुई निगम प्रबंधन की बैठक में यह निर्णय लिया गया कि पंजाब को ऐसी कोई बस नहीं भेजी जाएगी जिन का रात्रि ठहराव वहां के बस अड्डे पर हो। निगम की ओर से इस संबंध में एफआईआर भी दर्ज करवाई गई है।

खरड़ में भी हुआ था हमला

इससे पहले पंजाब के मोहाली के कस्बा खरड़ में 18 मार्च को देर शाम करीब 8 बजे हमला हुआ था। इसमें शामिल दोनों हमलावरों को पुलिस ने काबू कर लिया है। हमलावरों की पहचान गगनदीप सिंह निवासी फाजिल्का और हरदीप सिंह निवासी रोपड़ हाल वासी बल्लोमाजरा के रूप में हुई है।

दोनों हमलावर ऑल्टो कार में सवार होकर आए थे। पुलिस ने उनके कब्जे से उस ऑल्टो कार को भी बरामद कर ली है। यह घटना खरड़ फ्लाईओवर पर घटी थी। इस घटना के समय बस में करीब 25 से 30 सवारियां मौजूद थीं। गनीमत रही कि किसी भी सवारी को कोई चोट नहीं लगी। दोनों हमलावरों ने कपड़े से अपने मुंह ढके हुए थे।

लुधियाना के सिविल अस्पताल में शराबी ने मचाया हंगामा, लोगों ने की पिटाई, 4 घंटों तक शराबी ने मचाया हुड़दंग

जालंधर(पवन कश्यप) : लुधियाना के सिविल अस्पताल में बीती रात एक शराबी ने जम कर हंगामा किया। शराबी नशे में धुत होकर जच्चा-बच्चा वार्ड में घुस आया। जहां उसने एक मरीज महिला के साथ बतमीजी भी की। जिस वजह से मौके पर मौजूद कर्मचारियों ने उसकी पिटाई कर दी। अस्पताल के सिक्योरिटी गार्ड ने इसकी सूचना पुलिस मुलाजिम को दी जिन्होंने आ कर शराबी को वार्ड से बाहर निकाला। लेकिन फिर से पुलिस को चकमा देकर वह वार्डों में घुस गया।

4 घंटों तक मचाया हुड़दंग : मौके पर मौजूद महिला मरीज के पति सन्नी कुमार ने बताया कि मेरी पत्नी के बड़े आप्रेशन से बच्चा हुआ है। शराब पीकर इस व्यक्ति ने 4 घंटों से हंगामा मचाया हुआ है। इससे पहले नीचे सिक्योरिटी गार्ड और पुलिस ने इसे बाहर निकाल दिया था। लेकिन अब फिर वार्ड में आकर इसने मेरी पत्नी के पेट पर लगे टांकों पर हाथ मार दिया। जिस कारण लोगों ने इसकी पिटाई की।

शराबी की पत्नी अस्पताल में थी भर्ती

जानकारी के मुताबिक शराबी व्यक्ति की पत्नी भी उस अस्पताल में भर्ती थी। उसकी भी डिलीवरी हुई है। वह हंबड़ा रोड के रहने वाले है। उसकी पत्नी ने बताया कि उसे भी इसकी जानकारी नहीं है कि उसके पति को किसने शराब पिला दी है।

मुक्तसर विकास मिशन ने बनाया शहीदी दिवस, वीर बलिदानियों को याद कर दी श्रद्धांजलि

एक दिन पहले ही दे दी गई थी फांसी

अंग्रेजों ने भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव की फांसी के लिए 24 मार्च, 1931 की सुबह 6 बजे का वक्त तय किया था। लाहौर सेंट्रल जेल के बाहर दो दिन पहले ही लोगों की भारी भीड़ इकट्ठा होने लगी थी। जिसकी वजह से लाहौर में धारा 144 लागू करने की नौबत आ गई लेकिन लोगों पर इस धारा का भी कोई प्रभाव नहीं पड़ा। जिससे अंग्रेज बहुत घबरा गए और इन दिनों को 12 घंटे पहले ही फांसी दे दी गई। दुखद बात है कि इन तीनों को अपने परिजनों से आखिरी बार मिलने का भी मौका नहीं मिला।

इन दिनों पर भी मनाया जाता रहै शहीद दिवस

उल्लेखनीय है कि शहीदों के सम्मान में भारत में हर साल सिर्फ 23 मार्च ही नहीं बल्कि कुल सात शहीद दिवस मनाए जाते हैं। यह सात दिन 30 जनवरी, 23 मार्च, 19 मई, 21 अक्टूबर, 17 नवंबर, 19 नवंबर और 24 नवंबर हैं।

जालंधर (हर्ष शर्मा) : समाज सेवी संस्था मुक्तसर विकास मिशन द्वारा शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राज गुरू और सुखदेव जी के बलिदानी दिवस पर स्थानीय रेलवे रोड स्थित सिटी होटल में श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। इस दौरान सबसे पहले उक्त बलिदानियों के चित्रों पर हार पहनाकर पुष्पांजलि अर्पित किए गए। इस समय सभी वक्ताओं ने कहा कि बलिदानी पूरे देश के अनमोल रत्न होते हैं तथा वे पूरे समाज का गौरव होते हैं।

हंसते-हंसते चढ़ गए थे फांसी पर अपने प्रधानगी भाषण में अध्यक्ष ने कहा कि 23 मार्च 1931 को तीन महान क्रांतिकारी योद्धाओं भगत सिंह, सुखदेव और राज गुरु ने देश की आजादी के लिए लड़ते हुए युवावस्था में ही अपने प्राणों की आहुति दे दी। उन्होंने हंसते-हंसते फांसी के फंदे को चूमकर पूरी दुनिया में एक अनूठी मिसाल कायम की। इन बलिदानियों के बलिदान के कारण ही आज हम आजादी के सुख का आनंद ले रहे हैं और उनके बलिदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता।

मिशन मुखी जगदीश राय ढोसीवाल की प्रधानगी में हुए इस समारोह में मिशन गाइड इंज. अशोक कुमार भारती और चेयरमैन निरंजन सिंह रखरा के अलावा राजेश गिरधर, साहिल कुमार हैप्पी, बलजीत सिंह कोआपरेटिव, केएल महिंदरा, नरिंदर काका, जशनदीप जिम्मी, डॉ. जसविंदर सिंह और विक्रांत तेरिया आद मौजूद रहे।

गैंगस्टर जग्गू भगवानपुरिया को असम की जेल में शिफ्ट किया, सिद्धू मूसेवाला की हत्या का है आरोपी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : सिद्धू मूसेवाला हत्याकांड के आरोपित और पंजाब के जाने-माने गैंगस्टर जग्गू भगवानपुरिया को बठिंडा से असम की सिलचर जेल में शिफ्ट कर दिया गया है। सूत्रों के मुताबिक एनसीबी ने यह कार्रवाई एनडीपीएस एक्ट के तहत की है। यह कानून एनएसए के तहत काफी सख्त है और अब इसे एक साल तक जमानत या चुनौती नहीं दी जा सकती है।

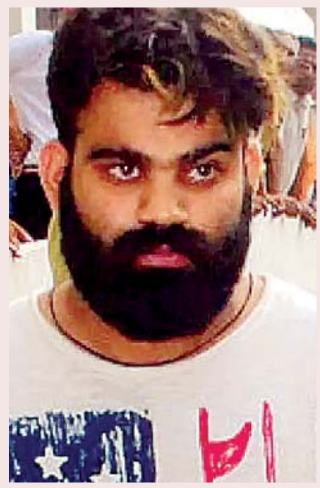
कड़ी सुरक्षा के बीच असम जेल में किया गया शिफ्ट

सूत्रों के मुताबिक जग्गू भगवानपुरिया को हवाई मार्ग से असम ले जाने से पहले भारी सुरक्षा के बीच चंडीगढ़ ले जाया गया था। गैंगसटर जग्गू के खिलाफ पिछले कई सालों में 128 मामले दर्ज हैं। फिलहाल वह बठिंडा की हाई सिक्योरिटी जेल में बंद था। जग्गू पर सिद्धू मूसेवाला हत्याकांड में भी शामिल होने का आरोप है।

पूर्व मुख्यमंत्री सुखजिंदर सिंह रंधावा ने उठाए कई सवाल

पंजाब के पूर्व उपमुख्यमंत्री सुखजिंदर सिंह रंधावा ने इस फैसले पर टिप्पणी करते हुए सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि वे पिछले कई सालों से इस गैंगस्टर के कारनामों का शोर मचा रहे हैं लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने कहा कि अगर पंजाब के करीब एक दर्जन गैंगस्टरों को पंजाब ट्रांसफर कर दिया जाए तो अपराध और मादक पदार्थों की तस्करी को कम किया जा सकता है।

सूत्रों के अनुसार आने वाले समय में अन्य गैंगस्टर्स और अपराधियों को



भी दूर-दराज की जेलों में शिफ्ट किया जा सकता है। फिलहाल एनसीबी की इस कड़ी कार्रवाई को पंजाब में गैंगवार और ड्रग्स नेटवर्क पर बड़ा झटका माना जा रहा है। भगवानपुरिया का असली नाम जगदीप सिंह है और वह गुरदासपुर के गांव भगवानपुर का रहने वाला है। उसे पीआईटी-एनडीपीएस अधिनियम के तहत हिरासत में लिया गया पंजाब का पहला गैंगस्टर है, जोकि पाकिस्तान सीमा पार से नशीले पदार्थों की तस्करी में एक कुख्यात व्यक्ति है। सूत्रों ने बताया कि एनडीपीएस से जुड़े विभिन्न मामलों में लंबे समय तक जेल में रहने के दौरान भी उसने कथित तौर पर गुर्गों के व्यापक नेटवर्क के माध्यम से नशा तस्करी, जबरन वसूली और हिंसक गतिविधियों को अंजाम दे रहा है। सूत्रों ने बताया कि लंबी जांच के बाद उसके जेल-आधारित संचालन के सबूत सामने आने के बाद उस पर पीआईटी-एनडीपीएस मामला दर्ज किया गया, जिसमें सहयोगियों के माध्यम से तस्करी किए गए मोबाइल का उपयोग करने का खुलासा हुआ। उसके कुछ सह-आरोपितों की गवाही ने पंजाब के अवैध नशा तस्करी के व्यापार में उसकी अहम भूमिका की पुष्टि की है। खुफिया रिपोर्ट से पता चला है कि वह पाकिस्तान स्थित आपूर्तिकर्ताओं और कनाडा और अमेरिका में अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क के साथ जुड़ा हुआ है, जो उसकी गतिविधियों की अंतरराष्ट्रीय प्रकृति और भारत की आंतरिक सुरक्षा के लिए उत्पन्न जोखिमों को रेखांकित करता है। भारत सरकार के संयुक्त सचिव (पीआईटी-एनडीपीएस) के 21 मार्च 2025 के निर्देश के बाद नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) ने उसे बठिंडा की हाई सिक्योरिटी जेल से असम की सिलचर सेंट्रल जेल में तत्काल शिफ्ट कर दिया।

कनाडा में पंजाबी युवक की Heart Attack से मौत, 7 महीने पहले गया था विदेश

जालंधर (अंशु कपूर) : एक बार फिर कनाडा से बुरी खबर आई है। जहां एक और पंजाबी युवक की मौत की खबर मिली है। मृतक की पहचान तरनतारन के गांव देव निवासी रूपिंदर सिंह उर्फ रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार कल रात दिल का दौरा पड़ने से उसकी मौत हो गई। मौत की खबर मिलते ही पूरे गांव में शोक की लहर दौड़ गई है।

7 महीने पहले कनाडा गया था मृतक : वहीं जानकारी देते हुए रूपिंदर की पत्नी ने बताया कि उनके पति करीब 7 महीने पहले कनाडा के कैलगरी शहर गए थे, जहां उन्हें कुछ दिन पहले ही काम मिला था। वहीं परिवार ने बताया कि उन्होंने उसे विदेश भेजने के लिए जमीन बेच दी थी और 22 लाख रुपये खर्च कर दिए थे। लेकिन कल रात दिल का दौरा पड़ने से उनकी मृत्यु हो गई।

5 साल की बच्ची का पिता था मृतक : वहीं रूपिंदर सिंह के पिता सरदूल सिंह ने बताया कि उन्होंने अपना सबकुछ बेचकर उसे विदेश भेज दिया था। फिलहाल परिवार ने भारत सरकार और पंजाब सरकार से अनुरोध किया कि वे रूपिंदर सिंह के शव को पंजाब लाने में मदद करें ताकि परिवार उनका अंतिम संस्कार कर सके। बता दें कि मृतक रूपिंदर सिंह की 5 साल की बेटी भी है।

जिस ट्रैक को उखाड़ ले गई थी पाकिस्तानी सेना, उस पर शहीदों को सलाम करने दौड़ी ट्रेन

जालंधर (अंशु कपूर) : रविवार को जब फिरोजपुर छावनी से हुसैनीवाला के लिए विशेष ट्रेन शहीदों को श्रद्धांजलि देने के लिए रवाना हुई, तो 10 इस किलोमीटर के इस सफर में लोगों की भावनाओं का ज्वार आसमान पर था। हो भी क्यों न... यह वही पवित्र स्थल है, जहां शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव हमेशा के लिए भारत मां की गोद में समा गए थे।

फिरोजपुर के हुसैनी वाला बॉर्डर पर लगे शहीदी मेले के दौरान रेल प्रशासन ने 23 मार्च को स्पेशल ट्रेन चलाई है। रविवार को इस ट्रेन पर सैकड़ों लोगों ने सफर किया। ट्रेन का किराया प्रति व्यक्ति 10 रुपये रखा गया है। सभी लोग फिरोजपुर छावनी रेलवे स्टेशन से ट्रेन के माध्यम से हुसैनी वाला बॉर्डर पर पहुंचे। फिरोजपुर छावनी रेलवे स्टेशन से पहली ट्रेन सुबह 9:00 बजे हुसैनीवाला वाला बॉर्डर के लिए रवाना हुई। उक्त ट्रेन सुबह 9:00 बजे से लेकर शाम के 6:00 बजे तक इसी तरह लोगों को लेकर जाएगी और लेकर आएगी। हुसैनी वाला रेलवे स्टेशन पर यह ट्रेन पहुंचकर वहीं रुक जाती है। यहां पर यात्री उतरकर शहीदी स्मारक पर पैदल जाते हैं। शहीदी स्मारक पर

मेला लगा हुआ है। यहीं पर शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव की समाधि बनी है। बाकी दिन ये ट्रेन नहीं चलती है। ये रेल पटरी कभी पाकिस्तान तक बिछी हुई थी और इसी ट्रैक से ट्रेन पाकिस्तान जाती और आती थी। अब दोनों देशों में तनाव के चलते अब यहां से ट्रेन पाकिस्तान नहीं जाती है।

23 मार्च, 1931 को लाहौर की सेंट्रल जेल में फांसी दिए जाने के बाद तीनों शहीदों का यहीं पर अंतिम संस्कार किया गया था। इन अमर शहीदों को श्रद्धांजलि देने के लिए हर वर्ष 23 मार्च को हुसैनीवाला में शहीदों के स्मारक पर मेला लगता है। इस समाधि स्थल से भारत से पाकिस्तान की ओर एक रेलवे ट्रैक गुजरता था। 1971 के युद्ध के दौरान पाकिस्तानी सेना इस ट्रैक का आधा हिस्सा उखाड़ कर ले गई थी, लेकिन आधा हिस्सा अब भी हुसैनीवाला बॉर्डर तक मौजूद है, जिसे रेलवे ने संरक्षित किया है। इस ट्रैक पर साल में सिर्फ दो बार ही ट्रेन चलाई जाती है। एक बार 23 मार्च को शहीदी मेले के और दूसरी बार 13 अप्रैल बैसाखी मेले पर।

देशभक्ति के नारों से गूंज उठती है ट्रेन : रेलवे प्रशासन फिरोजपुर छावनी से हुसैनीवाला के लिए यह विशेष ट्रेन चलाता है, ताकि लोग शहीदों को श्रद्धांजलि दे सकें। यदेश के अलग-अलग हिस्सों से यहां हजारों की संख्या में लोग पहुंचते हैं। इस 10 किलोमीटर के सफर में लोग देश सेवा के जज्बे से भर जाते हैं। जैसे-जैसे ट्रेन हुसैनीवाला के नजदीक पहुंचने लगत है, पूरी फिजा में देशभक्ति के नारे गूंजने लगते हैं।

शहीदों की समाधि के लिए भारत ने पाकिस्तान को दिए थे 12 गांव

इस समाधि स्थल की कहानी भी बहुत रोचक है। बंटवारे के दौरान यह हिस्सा पाकिस्तान में चला गया था। इसे हासिल करने के लिए भारत ने पाकिस्तान को फाजिल्का के 12 गांव दिए थे। उनके बदले में हुसैनीवाला भारत की सीमा में आ पाया था। यहां रोज रिट्रीट सेरेमनी भी होती है।

सतलुज ब्रिज के पास हर साल लगता है शहीदी मेला : शहीद भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव का शहीदी दिवस पर प्रत्येक वर्ष 23 मार्च को मनाया जाता है। इस मौके पर हर साल हुसैनीवाला में सतलुज ब्रिज के पास शहीदी मेला लगता है। रेलवे की तरफ से हर वर्ष मेले में आने जाने वाले लोगों के लिए विशेष ट्रेन चलाई जाती है। 23 मार्च को फिरोजपुर कैंट और हुसैनीवाला के बीच 6 जोड़ी शहीदी मेला स्पेशल ट्रेनें चलाई जाएंगी। फिरोजपुर कैंट और हुसैनीवाला के बीच शहीदी मेला स्पेशल ट्रेन संख्या सुबह 09:00 बजे, सुबह 10:30 बजे, सुबह 11:55 बजे, दोपहर 1:50 बजे, दोपहर 3:30 बजे और शाम 5:00 बजे चलाई जाएंगी। वापसी में हुसैनीवाला और फिरोजपुर कैंट के बीच शहीदी मेला स्पेशल ट्रेन संख्या सुबह 09:40 बजे, सुबह 11:10 बजे, दोपहर 12:45 बजे, दोपहर 2:40 बजे, शाम 4:20 बजे और शाम 6:00 बजे चलाई जाएंगी।

पहले थप्पड़ मारा फिर गला पकड़ा, दुष्कर्म के आरोप के बाद अब बजिंदर सिंह ने महिला से की शर्मनाक हरकत

जालंधर(हर्ष शर्मा) : जिला स्थित चर्च ग्लोरी एंड विजडम के पादरी बजिंदर सिंह एक बार फिर विवादों में आ गए हैं। खुद को पैगंबर बजिंदर कहने वाले पादरी ने एक महिला और पुरुष से मारपीट की है। पादरी बजिंदर के खिलाफ दुष्कर्म का केस दर्ज होने के कुछ दिनों बाद अब महिला के साथ मारपीट का वीडियो सामने आया है। बता दें कि बजिंदर सिंह पर यौन उत्पीड़न का मामला ठंडा भी नहीं हुआ था कि अब उन पर महिला से मारपीट का आरोप लगा है। ताजा सामने आए सीसीटीवी फुटेज में पादरी बजिंदर सिंह कुछ युवकों और एक महिला से गुस्से में हाथापाई करते नजर आ रहे हैं। बताया जा रहा है कि यह वीडियो चंडीगढ़ का है, हालांकि इसकी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है।

22 वर्षीय महिला ने लगाए थे दुष्कर्म के आरोप

बता दें कि इससे पहले जालंधर के ताजपुर में चर्च ऑफ ग्लोरी एंड विजडम चलाने वाले 42 वर्षीय बजिंदर सिंह पर 22 वर्षीय एक महिला ने यौन शोषण के आरोप लगाए थे। इस संबंध में कपूरथला में 28 फरवरी को केस दर्ज किया गया था। समाचार पत्रों में प्रकाशित खबर का राष्ट्रीय महिला आयोग ने संज्ञान लिया था। राष्ट्रीय महिला आयोग की चेयरपर्सन विजय रहितकर ने कहा था कि पंजाब के पास्टर बजिंदर सिंह से जुड़ा मामला बहुत गंभीर और चिंताजनक है।

महिला आयोग ने पंजाब पुलिस को मामले में की गई कार्रवाई की रिपोर्ट और एफआईआर की प्रति तीन दिनों में सौंपने के लिए कहा था। इसके साथ ही यह भी पूछा गया है कि पंजाब पुलिस इस मामले में आगे क्या कार्रवाई करेगी।

युवक पर कुछ फेंककर किया हमला

वीडियो में देखा जा सकता है कि 14 फरवरी दोपहर 02:20 बजे के करीब पादरी पहले एक युवक पर कुछ फेंकते हैं, फिर पास बैठी महिला को थप्पड़ मारते हैं और उसकी गर्दन पकड़ लेते हैं। इस दौरान कार्यालय में एक बच्चा और तीन महिलाएं भी मौजूद थीं। मौके पर मौजूद लोग पादरी को रोकने की कोशिश करते हैं, लेकिन वह नहीं रुकते। घटना करीब आधे घंटे तक चली। चर्च प्रशासन और पादरी की तरफ से अब तक कोई सफाई नहीं आई है। वीडियो के वायरल होने के बाद पादरी एक बार फिर चर्चा में आ गए हैं।

पंजाब में दर्दनाक सड़क हादसा, माता-पिता के इकलौते बेटे की मौत

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के बटाला में एक युवक की सड़क हादसे में मौत हो गई है। मृतक की पहचान मनिंदर सिंह के रूप में हुई है। मनिंदर सिंह अपने माता-पिता का इकलौता बेटा था और अपनी बहन को दिल्ली एयरपोर्ट ले जा रहा था। लेकिन रास्ते में खतरनाक सड़क हादसे में उसकी मौत हो गई।

कनाडा जा रही थी बहन : मृतक के परिजनों ने बताया कि मनिंदर सिंह की बहन की दिल्ली से कनाडा की फ्लाइट थी, इसलिए मनिंदर सिंह अपनी बहन और उसके ससुराल वालों के साथ दिल्ली जा रहा था। लेकिन रास्ते में उनके सामने टोल बूथ पर एक ट्रक खड़ा था इस दौरान मनिंदर सिंह की कार भी ट्रक के पीछे रुकी और इसके अलावा एक-दो अन्य गाड़ियां भी उसके पीछे रुकीं।

तेज रफ्तार ट्रक ने नियंत्रण खोया : इसी बीच पीछे से आ रहे एक तेज रफ्तार ट्रक ने नियंत्रण खो दिया और खड़ी कारों में टक्कर मार दी, जिससे कार में सवार मनिंदर सिंह बुरी तरह घायल हो गया।

इस दुर्घटना में मनिंदर सिंह की मौत हो गई और कार चालक के अलावा एक महिला यात्री भी गंभीर रूप से घायल हो गई।

भाई ने की बहन की हत्या, महिला से अवैध संबंध...उसे घर लाना चाहता था आरोपी, मकान में मांग रहा था हिस्सा

जालंधर(अंशु कपूर) : पंजाब के लुधियाना में भाई ने बहन की हत्या कर दी और फरार हो गया। लुधियाना के शिमलापुरी के प्रीत नगर इलाके में रहने वाले एक युवक ने घरेलू कलेश के चलते अपनी छोटी बहन की चुन्नी के साथ गला दबा उसकी हत्या कर दी। पहले यह शोर मचा दिया गया कि युवती ने फंदा लगाकर आत्महत्या की है, लेकिन बाद में इलाका निवासियों द्वारा पुलिस को बताया गया कि युवती का भाई के साथ विवाद हुआ था और आरोपी ने हत्या की है।

सूचना मिलने के बाद थाना शिमलापुरी की पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने जांच के बाद प्रीत नगर निवासी ज्योति (22) के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। पुलिस ने इस मामले में ज्योति के भाई पर हत्या का मामला दर्ज कर लिया है, पुलिस आरोपी की तलाश में जुटी है।

ज्योति इलाके में ही स्थित एक प्ले वे स्कूल में पढ़ाती थी। उसके पिता की मौत हो चुकी है और वह मां व दो भाइयों के साथ रहती है। एक भाई ड्राइवरी करता है, जबकि दूसरा जो आरोपी है वह नशे का आदी है। आरोपी के किसी बाहरी महिला के साथ संबंध थे और वह बिना शादी किए ही उसे लाना चाहता था और घर से हिस्सा मांग रहा था। वह घर परिवार वालों को कमरा देने की मांग करता था। मगर घर पर हालात ज्यादा सही नहीं थे तो परिवार वालों के साथ झगड़ा करता था। शुक्रवार की रात को भी उसका घर पर झगड़ा हुआ। उसकी बहन ज्योति बीच में बोली तो आरोपी ने चुन्नी से उसका गला दबा उसकी हत्या कर दी और फरार हो गया।

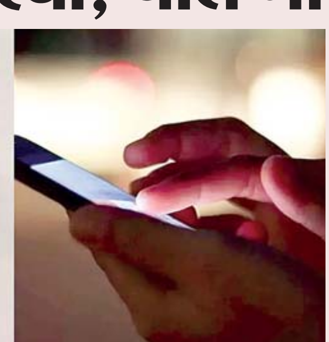
परिजनों के चिल्लाने की आवाज सुन कर आसपास के लोग इकट्ठा हो गए। पहले तो यह बताया गया कि ज्योति ने आत्महत्या की है, लेकिन इलाके के ही किसी व्यक्ति ने पुलिस को बताया कि ज्योति का भाई के साथ विवाद हुआ था, उसने बहन की हत्या की है। इसके बाद पुलिस ने जांच की तो आरोप सही पाए गए। जांच अधिकारी एएसआई बचित्तर सिंह ने बताया कि आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है। उसकी तलाश में दबिश दी जा रही है। जल्द ही आरोपी को काबू कर लिया जाएगा। उधर, पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद ज्योति का शव परिवार को सौंप दिया है।

छोटे भाई की पत्नी को भेजता था गंदे मैसेज, शिकायत करने पर जेठ की गोली मारकर हत्या; पति भी गंभीर रूप से घायल

जालंधर (पवन कश्यप) : जिले के गांव भुल्लर में शनिवार देर रात दो पक्षों में विवाद इतना बढ़ गया कि गोली चलने से एक व्यक्ति की मौत हो गई।

जबकि मृतक का भाई घायल हो गया। मृतक की पहचान बूटा सिंह (50) के रुप में हुई है।

जबकि घायल छोटे भाई मनदीप सिंह की गंभीर हालत के चलते उसे गुरु गोबिंद सिंह मेडिकल कॉलेज फरीदकोट रेफर कर दिया गया है। वारदात शनिवार रात करीब नौ बजे की है। उधर, पुलिस ने मौके पर पहुंच कर जांच शुरू कर दी है।



कहासुनी के बाद पड़ोसी ने कर दी फायरिंग

जानकारी के अनुसार, गांव भुल्लर में शनिवार को देर रात दो पक्षों में विवाद हो गया। दोनों पक्षों में पिछले लंबे समय से झगड़ा चल रहा था। शनिवार की रात बूटा सिंह व उसका छोटा भाई मनदीप सिंह, बिलवल के घर गए थे और वहां दोनों पक्षों में कहासुनी हो गई। तकरार बढ़ते-बढ़ते बिलवल ने 12 बोर हथियार से दो फायर कर दिए। जिसकी एक गोली बूटा सिंह व दूसरी मनदीप को लगी। बूटा सिंह की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि मनदीप घायल हो गया। जिसे सरकारी अस्पताल मुक्तसर लाया गया। मगर उसकी गंभीर हालत देखते हुए उसे गुरु गोबिंद सिंह मेडिकल कॉलेज फरीदकोट रेफर कर दिया गया।

मौके पर पहुंची पुलिस, जांच में जुटी

मृतक बूटा सिंह की पत्नी के अनुसार, आरोपित बिलवल सिंह उसकी देवरानी के मोबाइल पर गलत मैसेज भेज रहा था। उसका पति और देवर, देवरानी का मोबाइल लेकर बिलवल के घर मैसेज भेजने का उलाहना देने गए थे। मगर उसने आगे से गोलियां चला दीं। घटना के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है। डीएसपी रमनदीप सिंह गिल ने बताया कि पुलिस मामले की जांच कर रही है।

आधुनिक समय में फोन और इंसान के बीच बन चुका है गहरा संबंध

शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले छह स्थान, जहां कभी भी अपना फोन न रखें

आधुनिक समय में फोन और इंसान के बीच गहरा संबंध बन चुका है। आप और आपका फोन कभी अलग नहीं हो सकते। चाहे आप सो रहे हों, बाथरूम में हों या कहीं भी, आपका फोन हमेशा साथ होता है। यह फोन मनुष्य के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन यह नुकसान भी कर सकता है। रिपोर्ट के अनुसार, फोन के इस्तेमाल पर इसके प्रभाव होते हैं। इसलिए, हानिकारक रेडिएशन सेहत के लिए नुकसानदेह है। अब, जानिए वह स्थान जहां फोन रखना हानिकारक हो सकता है...

रेडिएशन से होता है सामना : अपने जेब में अपने फोन को जेब में रखने से आपके शरीर को ज्यादा रेडिएशन का सामना करना पड़ता है, जो पर्स या होल्स्टर में रखने से 2 से 7 गुना ज्यादा खतरनाक हो सकता है। यह रेडिएशन ट्यूमर के विकास और डीएनए संरचना में बदलाव से जुड़ा हुआ है, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। पुरुषों को विशेष रूप से अधिक खतरा हो सकता है, रिपोर्ट में यह बताया गया है।

अपने ब्रेस्टबैंड (छाती के पास) : अगर फोन को ब्रेस्टबैंड या छाती के पास रखा जाए, तो यह बैक्टीरिया से होने वाले त्वचा रोग और संक्रमण का कारण बन सकता है। इसके अलावा, रेडिएशन के कारण ब्रेस्ट कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है। डॉक्टर्स का कहना है कि फोन का ज्यादा इस्तेमाल करने से यह आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है, साथ ही, सेल फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स बैक्टीरिया और हानिकारक सूक्ष्मजीवों के प्रजनन का आधार बन सकते हैं।

अपने बिस्तर या तकिए के नीचे : अगर आप फोन के साथ सोते हैं, तो यह शरीर का तापमान बढ़ा सकता है, विशेषकर जब फोन चार्ज हो रहा हो। फोन से निकलने वाली एलईडी लाइट मेलाटोनिन के उत्पादन को प्रभावित करती है, जो आपकी नींद की गुणवत्ता को घटा सकती है और दीर्घकालिक नींद विकारों का कारण बन सकती है। लंबी अवधि तक रेडिएशन के संपर्क में आने से कैंसर और मस्तिष्क के ट्यूमर का खतरा बढ़ सकता है।

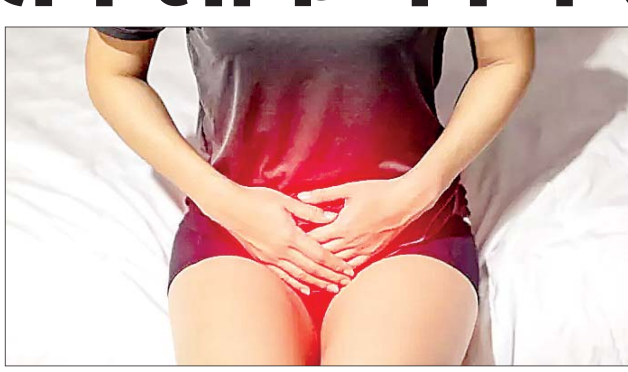
फोन को हमेशा चार्ज पर न रखें : अगर आपका फोन पूरी तरह से चार्ज हो गया है, तो भी उसे चार्जिंग पर लगाना फोन के गर्म होने का कारण बनता है। इसके साथ ही, यह बैटरी को भी नुकसान पहुंचाता है और फोन के अंदर के उपकरणों को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे फोन का जीवनकाल कम हो सकता है। कम गुणवत्ता वाले केबल का इस्तेमाल करने से भी फोन के खराब होने की संभावना बढ़ जाती है।

अपने चेहरे के पास फोन न रखें : अपने फोन को चेहरे के पास रखने से बैक्टीरिया का आदान-प्रदान होता है, जो पिंपल्स, त्वचा के रोग और समय से पहले बुढ़ापे का कारण बन सकता है। फोन से लगातार बैक्टीरिया के संपर्क में आने से त्वचा की समस्याएं हो सकती हैं। अगर फोन अधिक गर्मी या ठंड में रखा जाता है तो यह फोन को नुकसान पहुंचा सकता है और अप्रत्यक्ष रूप से आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है। बैटरी का अधिक गर्म होना रिसाव का कारण बन सकता है।

बाथरूम में फोन न ले जाएं : फोन को बाथरूम में ले जाने से वह हवा में फैल रहे बैक्टीरिया और टॉयलेट फ्लश से उत्पन्न वायरस के संपर्क में आता है। ये सूक्ष्मजीव आपके हाथों, चेहरे और मुंह तक पहुंच सकते हैं, जो संक्रमण और स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ा सकते हैं, रिपोर्ट में यह उल्लेख किया गया है। समुद्र तट पर फोन को अत्यधिक गर्मी और सूरज के संपर्क में रखना बैटरी को नुकसान पहुंचा सकता है, और यह संभावित विस्फोटों का कारण बन सकता है।

महिलाओं को जरूर झेलना होगा मेनोपॉज, मगर तकलीफ को कर सकते हैं कम

मेनोपॉज़ को इस तरह समझ सकते हैं। मेनोपॉज़ दो ग्रीक शब्दों से बना है। मेनो (महीना) और 'पॉज' (ठहराव)। इस स्टेज में महिलाओं का मेन्स्टुअल साइकल (माहवारी या पीरियड्स) पूरी तरह रुक जाता है। महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन हॉर्मोन बनना कम हो जाता है या किसी वजह से असंतुलित होने लगता है तो यह प्री-मेनोपॉज़ स्टेज (मेनोपॉज़ से पहले का दौर) कहलाता है



वैसे तो मेनोपॉज़ बहुत ही सामान्य और कुदरती घटना है। यह ठीक वैसे ही है जैसे किसी टीनएज की तरफ बढ़ने वाली लड़की को पहली बार पीरियड्स आते हैं यानी मेनार्की होती है। इसी तरह 49 से 51 साल की उम्र के बीच ये पीरियड्स बंद हो जाते हैं यानी मेनोपॉज़ हो जाता है। मेनोपॉज़ की बात करने से महिलाएं अक्सर बचना चाहती हैं जबकि इस फेज में ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे छुपाया जाए। आमतौर पर महिला या हो पुरुष, उम्र बढ़ने के साथ उनके बालों पर सफेदी आती है, चेहरे पर झुर्रियां आती हैं, शरीर कुछ कमजोर होता है, भूलने की परेशानी शुरू हो जाती है, नींद की मात्रा कम होती जाती है, पाचन शक्ति कम हो जाती है, इम्यूनिटी का स्तर भी कम हो जाता है।

कुछ लोगों को लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ परेशानियां घेर लेती हैं। ये समस्याएं उन लोगों में ज्यादा देखी जाती हैं जो अपने तन-मन का सही तरीके से ध्यान नहीं रखते। उनका खानपान ठीक नहीं होता यानी अपने भोजन में कुदरती चीजों, मसलनः मौसमी फल, सब्जी, सलाद आदि को शामिल नहीं करते। वे एक्सरसाइज, वॉक और योग नहीं करते, उनका वजन भी बढ़ जाता है। जो अनुशासित जीवन जीते हैं, वे इनमें से कई परेशानियों से बच जाते हैं।

जहां तक महिलाओं की बात है तो ध्यान दें कि मेनोपॉज़ 40 साल से लेकर 55 साल तक की महिलाओं को भी हो सकता है। अगर 55 के बाद भी मेनोपॉज़ न हो तो परेशानी की बात होनी चाहिए। इसलिए मेनोपॉज़ एक जरूरी फेज़ है। मेनोपॉज़ के साथ एक अच्छी बात यह है कि पीरियड्स बंद होने की वजह से हर महीने 4-5 दिनों तक होने वाला महिलाओं का ब्लड लॉस कम हो जाता है। इस वजह से कई महिलाओं का हीमोग्लोबिन का लेवल बढ़ जाता है यानी एनीमिया की परेशानी कुछ हद तक दूर हो जाती है। साथ में अगर डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखें तो चीजें बेहतर हो जाती हैं।

क्या मेनोपॉज़ कोई बीमारी है?

बिलकुल नहीं है। महिलाओं की जिंदगी में आने वाला यह महज एक पड़ाव है। इसे टाला नहीं जा सकता। लेकिन मेनोपॉज़ में एस्ट्रोजन हॉर्मोन की कमी हो जाती है, इस वजह से कुछ शारीरिक व मानसिक परेशानियां उभरती हैं।

मेनोपॉज़ में तब जरूर हों सचेत

-मेनोपॉज़ के बाद खून के धब्बे नजर आएं तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं। हालांकि कुछ मामलों में एस्ट्रोजन हॉर्मोन की कमी की वजह से प्राइवेट पार्ट की लाइनिंग में दरारें आने से ब्लीडिंग हो सकती है, जो ज्यादा गंभीर मामला नहीं है। लेकिन इसकी जांच डॉक्टर को ही करने दें। कई बार मामला गंभीर हो सकता है।

क्या मेनोपॉज़ से पहले भी कोई स्टेज आती है?

आमतौर पर 40 साल की उम्र से महिलाओं में कई बदलाव होने लगते हैं। ऐसा अचानक नहीं होता, बल्कि इस बदलाव में कुछ साल लगते हैं। इसे हम प्री-मेनोपॉज़ कहते हैं। प्री-मेनोपॉज़ में होता है कुछ ऐसा :

- इस दौरान एग बनने कम हो जाते हैं यानी महिलाओं के पास मां बनने के मौके कम हो जाते हैं। पीरियड्स बहुत कम या ज्यादा हो जाते हैं।
- पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं और मन चिड़चिड़ा हो जाता है। कभी एक महीने में 2 बार तो कभी 3 महीने पर पीरियड्स आते हैं।
- प्राइवेट पार्ट में सूखापन, बालों का झड़ना, ब्रेस्ट का ढीला होना, यौन संबंध की इच्छा कम होना, मोटापा बढ़ना जैसे बदलाव भी नजर आते हैं।

मोटापे और डायबिटीज की एक साथ छुट्टी!

अमेरिका की नई दवाई एक महीने में गला देगी चर्बी

मोटापा एक ऐसी समस्या है जो कई बीमारियों की जड़ बना हुआ है। वजन बढ़ाना जितना आसान है इसे कम करना उतना ही मुश्किल है। इसे कंट्रोल करने के लिए लोग योगा, एक्सरसाइज-जिम, सैर, डाइट और ना जाने कितनी तरीके अपनाते हैं। मोटापे के बाद डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जो व्यक्ति को अंदर ही अंदर खोखला कर देती है लेकिन अब इसका हल अमेरिकन फार्मा कंपनी Eli Lilly लेकर आई है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, 2022 में पूरी दुनिया में लगभग 250 करोड़ लोग मोटापे की समस्या से जूझ रहे थे। आंकड़ों की मानें तो भारत में करीब 10.1 करोड़ लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं और आधे से ज्यादा मरीजों की ब्लड शुगर कंट्रोल में नहीं रहती। करीब 100 मिलियन लोगों को मोटापा प्रभावित कर रहा है लेकिन Eli Lilly जिस दवा को लॉन्च कर रहा है वह दवा मोटापे और डायबिटीज दोनों को एक साथ निपटने में मदद कर सकता है इसलिए मोटापे से परेशान भारतीयों के लिए अच्छी खबर है।

बता दें कि अमेरिकन फार्मा कंपनी Eli Lilly ने मोटापा कम करने वाली दवा मोंजारो लॉन्च की है। लोगों में वैक्सीन के रूप में यह दवा लगाई जाएगी। कंपनी का दावा है कि यह दवाई डायबिटीज कंट्रोल करने में तो मदद करेगी ही साथ ही में वजन घटाने में भी मददगार है। दवा का रासायनिक नाम टिर्जेपेटाइड है। भारतीय दवा नियामक केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन ने भी इस दवा को मंजूरी दे दी है।

क्या है अमेरिकन फार्मा कंपनी एली लिली एंड कंपनी का दावा ?

अमेरिकन फार्मा कंपनी एली लिली (Eli Lilly) एंड कंपनी का दावा है कि उनकी यह वजन घटाने वाली दवा Mounjaro, पश्चिमी देशों में व्यापक स्तर पर बिक रही है और यूरोपीय बाजार में काफी पसंद भी की जा रही है। ये दवाई टाइप-2 डायबिटीज में भी मददगार है। मोटापा और शुगर दोनों आपस में जुड़े हैं और मोटापा ही डायबिटीज का एक बड़ा प्रमुख कारण है। बढ़ा हुआ वजन आगे हाई बीपी, डिसलिपिडेमिया, कोरोनरी हार्ट डिजीज और ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया जैसी परेशानियां दे सकता है।

वजन घटाने में कैसे मदद करती हैं दवा मोंजारो?

मोंजारो इंजेक्शन भूख कम करने का काम करता है। लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास होता जिससे व्यक्ति ज्यादा कैलोरी इनटेक नहीं करता और वजन कम होने लगता है। मोंजारो दो प्राकृतिक हार्मोनस त्स्क्क-1 और त्द्धक्क की तरह काम करता है जो भूख, ब्लड शुगर के लेवल और डाइजेशन को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

इस दवा से मरीजों का मेटाबॉलिक हेल्थ बेहतर हो सकता है। यह शरीर में इंसुलिन का उत्पादन बढ़ाने, ग्लूकागोन लेवल को घटाने, इंसुलिन सेंसिटिविटी सुधारने में मदद करती है। शरीर से फैट की मात्रा कम करके, लिपिड यूटिलाइजेशन को रेगुलेट करती है। न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित क्लिनिकल ट्रायल के अनुसार, जो लोग डाइट और एक्सरसाइज के साथ मोंजारो दवा ले रहे थे, उन्होंने 72 हफ्तों में औसतन 21.8 किलो (15 द्वद्द डोज़ पर) और 15.4 किलो (5 द्वद्द डोज़ पर) वजन घटाया।

कैसे ली जाती है मोंजारो की खुराक ?

मोंजारो की खुराक सामान्य शुरुआती खुराक 4 सप्ताह के लिए प्रति सप्ताह एक बार 2.5 मिलीग्राम (मिलीग्राम) है हालांकि स्थिति के अनुसार, आपकी खुराक डॉक्टर बढ़ा भी सकता है। डॉक्टर हर 4 सप्ताह में खुराक को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते हैं। इस दवा की अधिकतम खुराक प्रति सप्ताह एक बार 15 मिलीग्राम मोंजारो होती है।

कैसे दिया जाता है मोंजारो इंजेक्शन ?

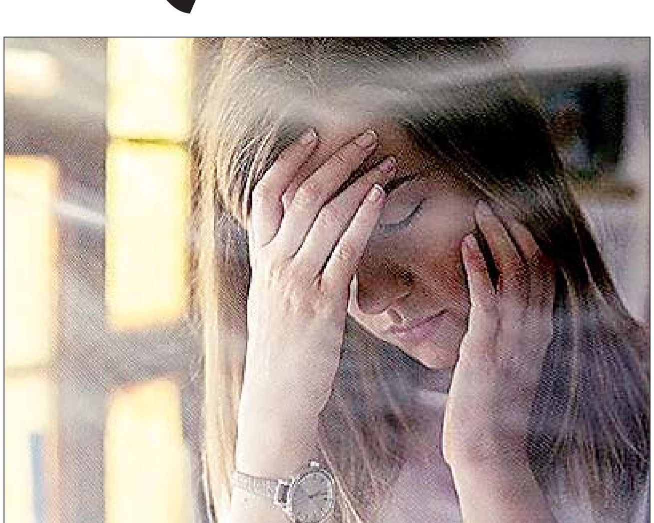
मोंजारो इंजेक्शन को आपके पेट, जांघ या ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे दिया जाता है। मोंजारो का इस्तेमाल हफ्ते में एक बार दिन में किसी भी समय किया जा सकता है लेकिन अगर आप हफ्ते में इसे लेने के लिए एक तय समय रखेंगे तो यह खुराक को नियमित रूप से लेने में मदद करेगा लेकिन आप मोंजारो का इंजेक्शन लेने के दिन भी बदल सकते हैं हालांकि मोंजारो की दो खुराकों के बीच में कम से कम 3 दिन (72 घंटे) का अंतर होना चाहिए।

CDSCO से मंजूरी के बाद, भारत में इस दवा को आयात करना शुरू कर दिया था। जैसे कि हमने पहले जानकारी दी की एक महीने में 2.5 मिलीग्राम डोज के चार शॉट्स लेने होते हैं, जिनकी कीमत तकरीबन 14,000 रुपये होती है, मोंजारो के 5 MG vial की कीमत 4,375 रु. और 2.5 MG vial की कीमत 3,500 रु. होगी। भारत में यह खास कीमत इसलिए रखी गई है ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इस आधुनिक इलाज तक पहुंच बना सकें। हालांकि ब्रिटेन में इसका खर्च भारतीय मुद्रा में 23,000 से 25,000 रु. के बीच है। अमेरिका में यह Zepbound के नाम से मोटापे के लिए मिलती है। इस दवा के बारे में विशेषज्ञों का अनुमान है कि इस दवा का बाजार आने वाले सालों में बहुत बड़ा होने वाला है। साल 2030 तक इन दवाओं की बिक्री 150 अरब डॉलर तक पहुंच सकती है।

भारत में कितने लोग मोटापे का शिकार

पिछले कुछ सालों से भारत में मोटापे की समस्या तेजी से बढ़ रही है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, साल 1990 से 2023 के बीच भारत में मोटापे की दर में कई गुना बढ़ोत्तरी हुई है। गांवों की बजाए शहरी बच्चे और युवा तेजी से इसका शिकार हो रहे हैं जिसका मुख्य कारण अनहैल्दी खान-पान, फिटिकल एक्टिविटी की कमी, स्ट्रेस और डिजिटल युग का बढ़ता क्रेज है। द लैंसेट जर्नल में पब्लिश एक ग्लोबल एनालिसिस के अनुसार, भारतीय बच्चों में मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। जहां साल 2022 में 5 से 19 साल के लगभग 12.5 मिलियन बच्चे ज्यादा वजनी हैं जबकि साल 1990 में यह आंकड़ा सिर्फ 0.4 मिलियन था। दुनिया भर में मोटापे से ग्रस्त बच्चों, किशोरों और युवाओं की कुल संख्या 1 अरब से ज्यादा हो गई है।

बार-बार सिर घूमना हो सकता है इस गंभीर समस्या का संकेत



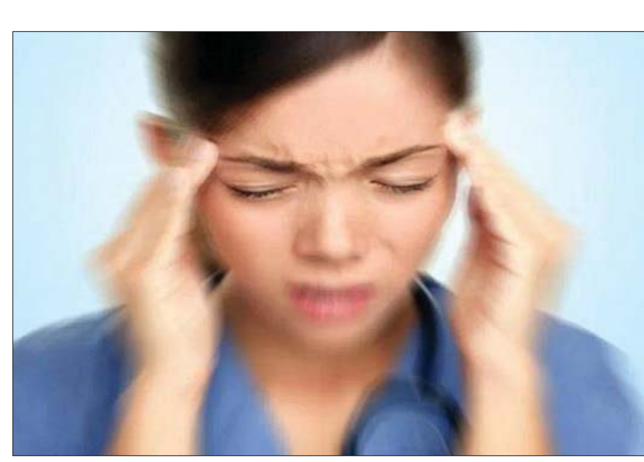
सिर का घूमना और सिरदर्द दो अलग-अलग समस्याएँ हैं, लेकिन कई बार लोग इन्हें एक जैसा समझ लेते हैं। जब सिर में चक्कर जैसे महसूस होते हैं, तो यह सिरदर्द से बिलकुल अलग समस्या होती है। इसे वर्टिगो कहते हैं, और यह एक आम समस्या हो सकती है, लेकिन इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए क्योंकि यह कभी-कभी किसी गंभीर बीमारी का संकेत भी हो सकता है।

वर्टिगो क्या है?

वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को अचानक सिर घूमने जैसा महसूस होता है। यह अचानक किसी भी दिशा में घूमने पर हो सकता है, जिससे चक्कर आ जाते हैं। यह स्थिति सिर के अलावा कान से भी जुड़ी होती है।

क्यों होती है सिर का घूमना?

सिर का घूमना, जिसे हम वर्टिगो भी कहते हैं, कई कारणों से हो सकता है। इसके मुख्य कारणों में कान से जुड़ी बीमारियां, खड़े होने या बैठने के समय सिर का घूमना, या अचानक दिशा बदलने पर चक्कर आना शामिल हैं। यह स्थिति बहुत असुविधाजनक हो सकती है, और कुछ मामलों में यह रोजमर्रा की जिंदगी में समस्या उत्पन्न कर सकती है।



वर्टिगो का इलाज क्या है?

वर्टिगो का कोई विशेष मेडिकल इलाज नहीं है, लेकिन इसे कम करने के लिए कुछ एक्सरसाइज को अपनी दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है। यह एक्सरसाइज वर्टिगो में राहत देने में मदद कर सकती हैं।

पेंसिल की एक्सरसाइज : सबसे पहले एक पेंसिल लें और इसे अपनी आंखों के सामने सीधा रखें। अब पेंसिल को दाईं और बाईं ओर घुमाएं और अपनी आँखों को पेंसिल के साथ मूव करें। यह एक्सरसाइज आपके सिर के घुमाव को नियंत्रित करने में मदद करती है।