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

जालंधर, मंगलवार 25 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

कुत्तों ने मासूम को नोचा, मौत

लुधियाना में आदमखोर कुत्तों ने नौ साल के बच्चे पर किया हमला

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के लुधियाना के गांव मोही में हड्डारोडी के खूंखार कुत्तों ने बच्चे को नोच डाला। कुत्तों के झुंड ने नौ साल के बच्चे पर हमला कर दिया और उसे बुरी तरह से नोच दिया, जिससे उसकी मौत हो गई। बच्चा संजीव बिहार से यहां अपनी दादा-दादी को मिलने आया था।

कुत्तों के हमले से जख्मी संजीव के दादा शंकर शाह जब तक उसे मुल्लांपुर अस्पताल पहुंचे तो बच्चे की मौत हो चुकी थी। कुत्ते मासूम संजीव की गर्दन, कान और शरीर के कई हिस्सों को चबा गए थे। सिविल अस्पताल के डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मासूम संजीव कुछ दिन पहले ही बिहार से पंजाब अपने दादा-दादी से मिलने आया था।

बच्चे के दादा शंकर शाह ने बताया कि वो अपनी पत्नी चंदा देवी के साथ एक साल पहले बिहार से पंजाब मजदूरी करने आए थे। वो बिहार पश्चिमी चंपारण जिला बेतिया के गांव खशुवार के रहने वाले हैं। संजीव शाह अपने पिता मुकेश शाह और मां किशनावती देवी के साथ बिहार में ही रहता था। संजीव के पिता मुकेश शाह की कुछ समय पहले मौत हो गई थी। मासूम संजीव दादा-दादी को मिलने की जिद्द कर रहा था। इसलिए कुछ दिन पहले रिश्तेदारों के साथ लुधियाना आ गया।

सोमवार की दोपहर वह किसान सरबजीत सिंह धक्कड़ के आलू बोरियों में भरने का काम कर रहे थे। उनका पोता संजीव खेलते हुए पास में गेहूं के खेतों में चला गया जहां हड्डारोडी के

आवारा कुत्तों के झुंड ने उस पर हमला कर दिया। आसपास किसानों ने कुत्तों द्वारा बच्चे को घसीटते देख शोर मचाया तो लोग घटनास्थल की तरफ दौड़े।

बचाने के शख्स पर भी टूट पड़े खूंखार कुत्ते

चश्मदीद मजदूर काशी ने बताया कि कुत्तों के जबड़े से संजीव को छुड़ाने की कोशिश की तो कुत्ते उसपर भी टूट पड़े, उसने भाग कर अपनी जान बचाई। देखते देखते 5-6 कुत्तों का झुंड संजीव को जगह जगह से नोचता रहा लेकिन वो कुछ नहीं कर सका। जब तक लोगों ने मिलकर संजीव को कुत्तों से छुड़ाया उसके कान, गर्दन और शरीर के कई हिस्सों को कुत्ते खा चुके थे। देर शाम गांव मोही के रुड़का रोड स्थित श्मशानघाट में मासूम संजीव को जिला प्रशासन और पुलिस अधिकारियों की मौजूदगी में दफना दिया गया।

दादी हुई बेहोश, दादा के नहीं रुक रहे आंसू

बच्चे की दादी अपने पोते की मौत से सदमे में हैं। श्मशानघाट में मासूम संजीव की दादी चंदा देवी को कई बार दौरे पड़ते रहे और बार बार बेहोश होकर गिरती रही। चंदा देवी का रो-रो कर बुरा हाल है। दादा शंकर शाह के भी आंसू थमने का नाम नहीं ले रहे है। गांव के सरपंच तारा सिंह समेत अन्य गांव वासियों और मजदूर परिवारों ने मृतक संजीव शाह के परिवार के लिए उचित मुआवजे की मांग की है। गांव वासियों ने बताया कि इस से पहले भी खूंखार आवारा कुत्ते गांव और आसपास सुनसान सड़कों पर लोगों पर हमले कर चुके हैं। बावजूद प्रशासन आंखे मूंद कुंभकरण की नींद सो रहा है।

दो महीने में कुत्तों के हमले से तीसरी मौत

गौरतलब है कि दो महीने पहले मोही के समीप गांव हसनपुर में आवारा खूंखार हड्डारोड़ी के कुत्ते मासूम हरसुखप्रीत (11) और अर्जुन (11) को नोच कर मार चुके हैं। 2 दर्जन के करीब लोग इनके हमले में गंभीर जख्मी होकर अस्पताल पहुंच चुके हैं। इसके अलावा हसनपुर के किसान हरमिंदर सिंह बबलू के घर में दो बार घुसकर कुत्ते उनके दुधारू पशुओं के दो बछड़े खा गए।

दामाद ने सास को गोलियों से भूना

पत्नी को मायके से दो लाख रुपये लाने के लिए कहा... सास समझाने लगी तो मारी गोली

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब में दहेज के लिए महिला की हत्या कर दी गई। घटना पंजाब के खडूर साहिब की है। दहेज के लालची दामाद ने ससुराल घर में दाखिल होकर गोलियां चलाते हुए अपनी सास की हत्या कर दी। घटना की सूचना मिलते ही थाना सदर तरनतारन की पुलिस मौके पर पहुंची व मामले की जांच कर आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया।

बेटी कवलजीत कौर ने बताया कि उसकी शादी करीब दस वर्ष पहले फिरोजपुर के गांव वजीदपुर निवासी निशान सिंह के साथ हुई थी। उसने एक बेटे को जन्म दिया।

शादी के समय से ही पति निशान सिंह उसको दहेज के लिए परेशान करता रहता था। उसने कई बार उसके साथ मारपीट भी की, जिससे परेशान होकर वह अक्सर अपने मायके घर गांव बाकीपुर आ जाती थी। शनिवार को भी वह अपने पति से परेशान होकर मायके आ गई, क्योंकि पति निशान सिंह उसको मायके से दो लाख रुपये लाने के लिए बोल रहा था। रविवार की शाम निशान सिंह गांव बाकीपुर पहुंचा व गाली-गलौज करने लगा। सास जगीर कौर ने अपने दामाद निशान सिंह को समझाने की कोशिश की, लेकिन गुस्से में आकर निशान सिंह ने गोलियां चला दीं। गोली लगने से मां जगीर कौर घायल हो गईं, जिन्हें इलाज के लिए अस्पताल में दाखिल करवाया, लेकिन उपचाराधीन मां की मौत हो गई। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी निशान सिंह मौके से फरार हो गया था।

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

‘भगवंत मान सरकार चला रहे हैं या अमित शाह’

राजा वड़िंग ने बोला हमला; AAP को बताया बीजेपी की B टीम

पहले भी केजरीवाल और भगवंत मान पर बोला था हमला

इससे पहले भी पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष व लुधियाना के सांसद अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल और मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान पर कटाक्ष किया था। उन्होंने कहा कि वे केजरीवाल के लिए राज्यसभा सीट खाली कराने के लिए लुधियाना की गलियों में घूम रहे हैं।

उन्होंने कहा था कि आप नेतृत्व लुधियाना पश्चिमी सीट पर उपचुनाव में अपनी हार को देख रहा है और यही कारण है कि इनके दो वरिष्ठ नेता केजरीवाल और मान ने यहां डेरा डालना शुरू कर दिया है, जबकि उपचुनाव की घोषणा नहीं हुई है।

राजा वड़िंग ने कहा था कि ऐसा नहीं है कि दोनों नेता पार्टी उम्मीदवार संजीव अरोड़ा के लिए चुनाव प्रचार कर रहे हैं, जिसकी घोषणा अभी तक नहीं हुई है।

उन्होंने दावा किया, दोनों नेता केजरीवाल के लिए राज्यसभा सीट खाली कराने की अपनी बेताबी दिखा रहे हैं। उन्होंने कहा कि चाहे कुछ भी हो जाए, आप लुधियाना पश्चिमी सीट कभी नहीं जीत सकती।

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष और लुधियाना से सांसद अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने मुख्यमंत्री भगवंत मान से पूछा कि वे बताएं कि वास्तव में पंजाब में सरकार भगवंत मान चला रहे हैं या केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह।

वड़िंग ने कहा कि कांग्रेस हमेशा से मानती रही है कि आम आदमी पार्टी भाजपा की बी-टीम है और इसका प्रमाण तब मिला जब गृह मंत्री अमित शाह ने संसद में दावा किया कि केंद्र सरकार ने अमृतपाल सिंह, जो अब एक निर्वाचित सांसद है, को गिरफ्तार किया और उनके सहयोगियों के साथ डिब्रूगढ़ जेल भेजा।

पंजाब सरकार पर तंज कसते हुए कही ये बात

वड़िंग ने पंजाब सरकार पर तंज कसते हुए कहा कि हमें लगा कि यह पंजाब पुलिस ने किया। अब हमें पता चला कि किसके निर्देश पर। वड़िंग ने कहा कि पंजाब के लोग पहले से जानते थे कि मुख्यमंत्री मान केंद्रीय गृह मंत्री के निर्देशों का पालन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि मान के पास राज्य का गृह विभाग भी है, उन्हें अमित शाह के बयान का खंडन करना चाहिए।

चंडीगढ़ एयरपोर्ट पर पहुंचे मनीष सिसोदिया, आप पंजाब इंचार्ज बनने के बाद पहला दौरा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : आम आदमी पार्टी के नए प्रभारी मनीष सिसोदिया आज चंडीगढ़ पहुंचे हैं। चंडीगढ़ एयरपोर्ट पर आप प्रभारी का धूमधाम के साथ ढोले और नगाड़ों से स्वागत किया गया है।

इस दौरान उन्होंने मीडिया से भी बात की। मनीष सिसोदिया ने कहा कि तीन साल में आप की सरकार ने बहुत अच्छा काम किया है पिछली सरकार ने जो कचरा फैलाया हुआ था उसे साफ कर दिया है।

नशों के विरुद्ध छेड़ा युद्ध

उन्होंने कहा कि आप सरकार ने रॉकेट की स्पीड के साथ काम किया है। उन्होंने युद्ध नशों के साथ विरुद्ध छेड़ा है वो मेरी प्राथमिकता रहेगी। एक दो साल में जनता ने किए सारे वादे पारे किए जाएंगे। पंजाब के हर आदमी तक सरकार पहुंचेगी और हमारी भी यही कोशिश रहेगी।

तीन दिन पहले हुए थे नियुक्त

पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार इस समय काफी एक्टिव है। इसका कारण है देश में पंजाब ही एक ऐसा राज्य है जिसमें आम आदमी पार्टी सत्ता में हैं। ऐसे में आप के बड़े नेता पंजाब में अपनी लीडरशीप का पूरा ध्यान रख रहे हैं। वहीं तीन दिन पहले शुक्रवार को आम आदमी पार्टी के सुप्रीमो ने पंजाब के प्रभारी और सह प्रभारी को भी नियुक्त किया है।

पंजाब में कोई जोखिम नहीं उठाना चाहती आप

दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री रह चुके मनीष सिसोदिया को पंजाब में प्रभारी के तौर पर नियुक्त किया गया था। वही सह प्रभारी की जिम्मेदारी दिल्ली के पूर्व स्वास्थ्य मंत्री रह चुके सत्येंद्र कुमार जैन को दी गई है। यह फैसला आप सरकार ने 16 मार्च को 3 साल पूरे होने के तुरंत बाद लिया। इसके अलावा आम आदमी पार्टी पंजाब में कोई भी जोखिम नहीं उठाना चाहती है।

जालंधर में किसानों ने कर दिया बड़ा ऐलान, इस दिन देशभर में करेंगे प्रदर्शन

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में संयुक्त किसान मोर्चा ने अन्य किसान नेताओं के साथ कई मुद्दों को लेकर मीटिंग की। इस मीटिंग के बाद किसानों ने कहा कि 28 मार्च को देशभर में जिला लेवल का रोष प्रदर्शन करेंगे। जिसके बाद 4 अप्रैल तारीख को ट्रांसपोर्ट यूनियन सहित अन्य यूनियन के साथ मीटिंग की जाएगी और आगे का फैसला किया जाएगा।

अलग-अलग जिलों में करेंगे इकट्ठ

सुयंक्त किसान मोर्चा पंजाब के अलग-अलग जिलों में किसानों का इकट्ठ करेंगे। किसान 20 मई को बरनाला में, 25 तारीख को मोगा में और उसके बाद 30 तारीख को अमृतसर में किसान इकट्ठे होंगे। किसानों ने अपील कि है कि सीएम भगवंत मान सरकार के साथ उनके किसान नेताओं की मीटिंग की जाए। इसी के साथ किसानों को रिहा करने की अपील के साथ किसानों का सामान वापिस दिलाने का आग्रह किया है। पंजाब सरकार के पास हमारी 18 मांगें हैं।

केंद्र सरकार धक्केशाही कर रही है

उगराहां यूनियन के किसान नेता ने कहाकि कई सरकारों के साथ नेताओं की मीटिंग हुई है, लेकिन जो इस बार उनके साथ हुआ है वह निंदनीय है। वह काफी समय से दिल्ली की ओर कूच करने की अपील कर रहे थे, लेकिन हरियाणा सरकार द्वारा बॉर्डर पर कीले लगाई गई और बैरिकेडिंग की गई। जिसके चलते उन्हें दिल्ली कूच नहीं करने दिया गया। उन्होंने कहा कि केंद्र धक्केशाही कर रही है।

जब तक मीटिंग नहीं होती संघर्ष जारी रहेगा

एसकेएम ने ऐलान किया है कि जब तक उनकी मांगों को लेकर मीटिंग नहीं होती तब तक किसानों द्वारा संघर्ष को ओर तीखा किया जाएगा। इसी को लेकर आज किसान नेताओं ने 28 मार्च को धरना लगाने को लेकर मीटिंग की गई। पिछले संघर्ष में केंद्र सरकार को 3 काले कानून वापिस लेने पड़े थे।

‘25 लाख नहीं दिया तो जान से मार दूंगा’, विदेशी नंबर से फोन कर दी धमकी’

रंगदारी मांगने वाले निकले भतीजे और भांजे

जालंधर (अंशु कपूर) : विदेश के नंबर से कॉल कर 25 लाख रुपये की रंगदारी मांगने के मामले में पुलिस ने बड़ा खुलासा किया है। पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। प्राथमिक पूछताछ में सामने आया है कि शिकायतकर्ता परमजीत सिंह को कॉल कर रंगदारी मांगने वाले कोई और नहीं उसका भतीजा और भांजा है।

एसएसपी डॉ.अखिल चौधरी ने बताया कि थाना सदर मुक्तसर में दी शिकायत में परमजीत सिंह पुत्र राम चंद निवासी चक्क राम नगर, बस्ती बठिंडा रोड मुक्तसर ने बताया कि 19 मार्च को उसे एक विदेश नंबर से व्हाट्सएप कॉल आई। कॉल करने वालों ने उससे 25 लाख रुपये की रंगदारी मांगी। पैसे नहीं देने पर जान से मारने की धमकी दी गई।

पुलिस ने तीन आरोपियों को किया गिरफ्तार

एसएसपी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर थाना सदर में विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू की गई। एसपी डी और डीएसपी डी के नेतृत्व में पुलिस टीमों का गठन किया गया। तकनीकी व अन्य सोर्स के आधार पर आरोपितों को ट्रेस किया गया, जिनको गिरफ्तार कर लिया गया है।

आरोपितों की पहचान कर्णवीर सिंह पुत्र चरणजीत सिंह वासी गांव जंडवाला जिला फिरोजपुर, लवप्रीत सिंह पुत्र रजिंदर सिंह वासी गांव गंधर जिला मुक्तसर और अमनदीप सिंह पुत्र दर्शन सिंह वासी नंदगढ़ जिला मुक्तसर के रूप में हुई है। कर्णवीर सिंह पीड़ित का भतीजा और लवप्रीत सिंह भांजा है।

इन दोनों ने मिल कर परमजीत सिंह से पैसे लेने की योजना बनाई। इसमें इन्होंने अपने साथी अमनदीप सिंह का भी सहयोग लिया। एसएसपी ने बताया कि तीनों आरोपितों को गिरफ्तार कर इनसे एक टैबलेट और तीन मोबाइल फोन बरामद किए हैं, जो रंगदारी मांगने के लिए इस्तेमाल किए गए थे। एसएसपी ने बताया कि जांच की जा रही है कि कहीं आरोपितों के किसी गैंगस्टरों के साथ संबंध तो नहीं है।

लुधियाना में बुक शॉप पर हुआ हंगामा

पेरेंट्स ने MRP पर मिल रहे बुक का किया विरोध, जर्नलिस्ट को जड़े थप्पड़

जालंधर (हर्ष शर्मा) : लुधियाना में सोमवार को सराभा नगर इलाके में एक बुक व्यापारी की दुकान पर जम कर हंगामा हुआ। ये हंगामा दुकान पर किताबों के रेट को लेकर हुआ।

दरअसल कई पेरेंट्स ने व्यापारी पर MRP पर बुक्स बेचने के आरोप लगाए है। उन्होंने बताया कि नोटबुक के पैसे बुक्स के बीच में जोड़ कर कहा जा रहा है कि नोटबुक फ्री है। इस हंगामे में बुक्स शॉप मालिक सहित सहकर्मियों ने मौके पर पहुंचे मीडिया से भी बदतमीजी की।

जर्नलिस्ट के साथ की बदतमीजी, जड़े थप्पड़

पेरेंट्स का हंगामा देख कुछ मीडिया कर्मी वहां कवरेज करने पहुंचे। इस दौरान जब फोटो जर्नलिस्ट ने बुक शॉप के एजेंट से सवाल जवाब किए, तो उसने जर्नलिस्ट के मुंह पर थप्पर जड़ दिए। जिसके बाद हंगामा और बढ़ गया।

यहीं नहीं मीडिया कर्मियों ने जब बुक्स शॉप मालिक को इस मामले की जानकारी दी तो उसने भी मीडिया कर्मियों से बदतमीजी की। सरेआम बुक्स व्यापारियों की धक्केशाही होती देख मीडिया कर्मियों ने पुलिस को इसकी सूचना दी। मौके पर SHO नीरज चौधरी पहुंचे जिन्होंने दो लोगों को काबू किया और मामले को शांत किया।

MRP पर बेची किताबें, कोई डिस्काउंट नहीं

महिला अलका ने बताया कि हमें स्कूल मैनेजर ने बताया था कि सराभा नगर के इलाके में बुक डीपो बना है वहीं से किताबें मिलेंगी। यहां आ कर पता लगा कि MRP पर किताबें बेची जा रही है। कोई डिस्काउंट नहीं दिया जा रहा।

ऊपर से मीडिया से भी बतमीजी की गई। पेरेंट्स सिम्मी ने कहा कि मैं अपने तीसरी कक्षा के बच्चे की बुक्स लेने आई थी। हमें सिर्फ बुक्स चाहिए लेकिन नोटबुक के पैसे बुक्स के बीच में जोड़ कर कहा जा रहा है कि नोटबुक फ्री है।

बुक व्यापारी का बयान

बुक व्यापारी ने इस मामले में बताया कि नोटबुक फ्री दी जा रही है। जिन लोगों को लूज किताबें लेने है उन्हें अगले हफ्ते आने को कहा गया है। थप्पर वाली बात पर कहा कि पहले उससे बदतमीजी की गई इसी कारण उन्होंने हाथ उठाया।

जालंधर में संदिग्ध परिस्थितियों में नवविवाहिता कपल लापता, नकोदर माथा टेकने गए थे

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में संदिग्ध परिस्थितियों में एक नवविवाहिता कपल लापता हो गया है। परिजनों ने दोनों की काफी तलाश की और फोन किए। दोनों के फोन बंद आ रहे हैं और उनका कुछ पता नहीं चल पा रहा है। थक हार कर परिजनों ने इस घटना की शिकायत थाना नंबर 8 की पुलिस को दी।

एक साल पहले ही हुई थी शादी

बलजीत सिंह ने बताया कि उनके भाई गुरजीत सिंह और भाभी आशू रानी की एक साल पहले ही शादी हुई थी। दोनों लाडोवाली रोड पर एक बैंक में नौकरी के लिए इंटरव्यू देने गए थे। दोपहर को उनका फोन आया कि वह नकोदर माथा टेकने के लिए जा रहे हैं। जब 4 बजे तक उनका कोई फोन नहीं आया तो उन्हें कॉल की गई। पर दोनों का फोन बंद आ रहा था। दोनों के रिश्तेदारों और जानकारों से भी पूछा गया, लेकिन गुरजीत सिंह और आशू के बारे में कुछ पता नहीं चला।

परिवार ने सीपी से मोबाइल डिटेल निकलवाने की मांग की

परिवार ने इस संबंध में थाना नंबर 8 की पुलिस को शिकायत दी है। अभी तक दोनों का कुछ पता नहीं चल पाया है। पीड़ित परिवार ने सीपी धनप्रीत कौर से मांग की है कि दोनों के मोबाइल नंबरों की डिटेल और आखिरी लोकेशन निकलवाई जाए, ताकि पति-पत्नी का सुराग मिल सके।

हिमाचल में बड़ा हादसा टला

इमरजेंसी ब्रेक लगाकर रोकना पड़ा विमान, यात्री रोने लगे; डिप्टी CM और DGP भी थे सवार

जालंधर(हर्ष शर्मा) : हिमाचल प्रदेश के शिमला स्थित जुब्बड़हट्टी एयरपोर्ट पर सोमवार सुबह एक बड़ा विमान हादसा टल गया। दिल्ली से शिमला पहुंची एलायंस एयर के एटीआर विमान में लैंडिंग के बाद तकनीकी खराबी आ गई, जिसके कारण पायलट को इमरजेंसी ब्रेक लगाकर विमान को रोकना पड़ा। बताया जा रहा है कि लैंडिंग के बाद विमान की गति कम नहीं हो रही थी। इस विमान में हिमाचल प्रदेश के उपमुख्यमंत्री मुकेश अग्निहोत्री और पुलिस महानिदेशक (DGP) डॉ. अतुल वर्मा भी सवार थे, जो दिल्ली से शिमला लौट रहे थे।

एलायंस एयर का 42 सीटर विमान सुबह दिल्ली से शिमला आता है। इस विमान में चालक दल के सदस्यों सहित कुल 44 यात्री थे। यह विमान दिल्ली-शिमला-धर्मशाला-शिमला-दिल्ली रूट पर उड़ान भरता है। घटना के बाद विमान की अगली तीनों उड़ानें रद्द कर दी गई हैं।

डिप्टी सीएमुकेश अग्निहोत्री ने घटना के बारे में जानकारी देते हुए कहा, रनवे छोटा पड़ गया या फिर लैंडिंग में कोई दिक्कत आई। अचानक बहुत जोर से ब्रेक लगाए गए, जिसके बाद विमान को एक जगह पर रोका गया। हम करीब 20-25 मिनट तक विमान में ही रहे।

पहले हमें कहा गया कि टैक्सी बुलाकर हमें आगे पहुंचाया जाएगा, लेकिन बाद में विमान को वापस पार्किंग में ले जाया गया। धर्मशाला जाने वाली फ्लाइट को रद्द कर दिया गया है। उन्होंने आगे कहा कि उनके कुछ विधायक भी इसी फ्लाइट से शिमला आने वाले थे, लेकिन अब वे गाड़ियों से आ रहे हैं। अग्निहोत्री ने कहा कि तकनीकी खराबी क्या थी, यह तो अथॉरिटी ही बता सकती है, लेकिन उनकी लैंडिंग ठीक नहीं हुई थी और उन्हें कोई अलर्ट भी नहीं दिया गया था।

जुब्बड़हट्टी एयरपोर्ट के कार्यवाहक निदेशक केपी सिंह ने बताया, लैंडिंग के समय विमान में तकनीकी खराबी आई थी। यह विमान दिल्ली से जांच के बाद ही उड़ा था। सुबह की उड़ान के समय इसमें कोई खराबी नहीं थी। खराबी की जांच इंजीनियर कर रहे हैं। फिलहाल धर्मशाला की उड़ान रद्द कर दी गई है।

सूत्रों के अनुसार, लैंडिंग के बाद रनवे लगभग खत्म होने वाला था, लेकिन विमान की गति कम नहीं होने के कारण वह रनवे के अंतिम छोर तक पहुंच गया था। जब इमरजेंसी ब्रेक लगाए गए, तभी विमान रुक सका। विमान के अंदर मौजूद कुछ यात्री डर के मारे जोर-जोर से रोने लगे थे। विमान रुकने के बाद भी यात्रियों को लगभग 25 मिनट तक बाहर नहीं निकाला गया। इस घटना से एयरपोर्ट पर अफरा-तफरी का माहौल बन गया था।

हाईकोर्ट ने डल्लेवाल की गिरफ्तारी को बताया अवैध, सरकार बोली- उनकी सहमति से किया अस्पताल में शिफ्ट

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट में आज सुनवाई के दौरान पंजाब सरकार ने स्टेटस रिपोर्ट दाखिल की। पंजाब सरकार ने हाईकोर्ट को बताया कि किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल को पुलिस हिरासत में नहीं रखा गया है। डल्लेवाल की सहमति से ही उन्हें पटियाला अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। सुनवाई के दौरान हाईकोर्ट ने कहा कि डल्लेवाल को उसके परिवार के साथ मिलवाया जाए। हाईकोर्ट ने कहा कि डल्लेवाल को नजरबंदी अवैध है।

अदालत ने इस मामले की अगली सुनवाई परसों तक स्थगित कर दी है और सरकार को ताजा स्टेटस रिपोर्ट दाखिल करने के निर्देश भी दिया है। अदालत ने इस मामले की अगली सुनवाई परसों तक स्थगित कर दी है। इस सुनवाई के बाद पंजाब पुलिस के IG (हेडक्वार्टर) सुखचैन सिंह गिल ने कहा कि 'करीब 1400 किसानों को हिरासत में लिया गया था। पुलिस ने 800 किसानों को रिहा किया है। जिन महिलाओं की उम्र 60 साल से ज्यादा है, या उन्हें कोई मेडिकल प्रॉब्लम है, उन्हें भी रिहा किया जाएगा। करीब 450 किसान आज रिहा किए जाएंगे। बॉर्डरों पर किसानों के सामान चोरी होने पर पुलिस 3 FIR दर्ज कर चुकी है।'

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

जालंधर में यूट्यूबर के घर ग्रेनेड फेंकने वाले आरोपियों को किसने दी शरण? पंजाब पुलिस ने कर दिया खुलासा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : यूट्यूबर के घर पर हमला करने के मामले में गिरफ्तार किए गए हार्दिक और सुक्खा के साथ पकड़े गए बिहार के रहने वाले पांडे और धीरज को शरण देने के मामले में पुलिस ने दो और लोगों को काबू किया है।

हालांकि, पुलिस ने इस मामले में ऑन रिकॉर्ड किसी की गिरफ्तारी नहीं दिखाई है लेकिन बताया जा रहा है कि काबू किए गए दोनों आरोपितों ने धीरज और पांडे को शरण दी थी। वारदात के बाद आरोपित हिमाचल गए थे लेकिन उससे पहले एक रात जालंधर में रुके थे लेकिन अपने घर पर नहीं ठहरे।

हिमाचल से गिरफ्तार किए गए पांडे, धीरज और लक्ष्मी को एक दिन के लिए आरोपित ने शरण दी थी लेकिन अब पुलिस यह पता लगाने में जुटी है कि एक रात शरण लेकर आरोपित किसके पास गए थे। इसके अलावा पुलिस ने जालंधर में आरोपितों को शरण देने के मामले में छह लोगों को पूछताछ में शामिल किया है।

उनकी गिरफ्तारी पुलिस ने नहीं दिखाई है लेकिन उन पर आरोप है कि पैसे लेकर उन्होंने आरोपितों को जगह दी थी। इस मामले में गिरफ्तार किए गए सात आरोपितों से पूछताछ के बाद सामने आया है कि आरोपितों को पिस्तौल के साथ गोलियां भी जालंधर में उपलब्ध करवाई गई थीं। उनकी गिरफ्तारी पुलिस ने नहीं दिखाई है लेकिन उन पर आरोप है कि पैसे लेकर उन्होंने आरोपितों को जगह दी थी। इस मामले में गिरफ्तार किए गए सात आरोपितों से पूछताछ के बाद सामने आया है कि आरोपितों को पिस्तौल के साथ गोलियां भी जालंधर में उपलब्ध करवाई गई थीं।

दो आरोपित पिस्तौल के लिए गोलियां उपलब्ध करवाने के लिए जालंधर आए थे। दोनों आरोपित फगवाड़ा के बताए जा रहे हैं। पुलिस ने दोनों की पहचान करवा ली है और गिरफ्तारी के लिए प्रयास कर रही है।

जीशान ने सभी के ठहरने का किया था इंतजाम : वारदात के बाद फरार हुए सभी आरोपितों के ठहरने का इंतजाम जीशान ने किया था। हार्दिक और सुक्खा के फरार होने के बाद हार्दिक तो अपने घर चला गया था लेकिन सुक्खा, पांडे, धीरज और लक्ष्मी हिमाचल चले गए थे। वहां पर सभी के पहुंचने से पहले ही जीशान ने वहां पर रहने वाले वाले साथियों को फोन कर सारे प्रबंध कर दिए थे। इस दौरान रास्ते में भी कई जगह पर आरोपित रुके थे। ऐसे में अब पुलिस यह पता लगाने में जुटी हुई है कि जहां पर रुके थे, वहां पर उनके जानने वाले थे या वैसे रुके थे।

पूरा मामला समझिए

गांव रायपुर रसूलपुर में रहने वाले यूट्यूबर रोजर संधू के घर पर 15 मार्च रात करीब तीन बजे कुछ लोगों ने हैंड ग्रेनेड फेंका। रात करीब तीन से चार बजे के बीच हुआ यह हमला मुम्बई के बाहुबली नेता बाबा सिद्दीकी की हत्या के मास्टर माइंड जीशान अख्तर की मदद से पाकिस्तानी डॉन शहजाद भट्टी ने करवाने का दावा किया था। शहजाद भट्टी ने दावा किया कि रोजर संधू ने उनके धर्म के खिलाफ बोला जिसके चलते हमला करवाया गया।

वहीं भट्टी ने हैंड ग्रेनेड फैंके जाने की वीडियो भी वायरल करवाई और कहा कि एक दो नहीं बल्कि पांच लोगों ने हमला किया है। हैंड ग्रेनेड फटा तो नहीं लेकिन इलाके में दहशत फैल गई। हालांकि, यूट्यूबर रोजर संधू ने इस बात से इंकार किया और कहा कि उसने किसी धर्म के खिलाफ कुछ नहीं बोला।

बरनाला में पूर्व फौजी ने लूटी नाबालिग की अस्मत

आरोपी के घर पर काम करती थी पीड़िता, पुलिस ने दबोचा

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब के बरनाला में एक पूर्व सैनिक ने नाबालिग को अपनी हवस का शिकार बना डाला। पूर्व फौजी ने नाबालिग के साथ दुष्कर्म की घटना को अंजाम दिया है। आरोपी की उम्र 52 साल है और सेना से सेवानिवृत्त हो चुका है। आरोपी ने नाबालिग को अपने घर पर काम करने के लिए रखा था, लेकिन उसकी नीयत बदल गई और नाबालिग की आबरू लूट ली। बरनाला की ठुल्लीवाल थाना पुलिस ने आरोपी पिछौरा सिंह के खिलाफ पॉक्सो एक्ट के तहत मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है।

एसएचओ किरणजीत कौर ने बताया कि पीड़िता 17 साल की नाबालिग बरनाला के सरकारी अस्पताल में दाखिल थी। इसकी सूचना पुलिस को मिली थी। पीड़िता और उसके परिवार ने गांव के पूर्व फौजी पर दुष्कर्म का आरोप लगाया है।

पुलिस ने पीड़िता की मेडिकल जांच कराई गई है। पीड़िता के परिजनों के बयान के आधार पर आरोपी के खिलाफ पॉक्सो व अन्य धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है। आरोपी को अदालत में पेश किया जाएगा। वहीं के सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार आरोपी की नाबालिग किशोरी से बरनाला में बाईपास पर मुलाकात हुई थी। पीड़िता किसी काम की तलाश में अपने गांव से संगरूर में अपनी मौसी के घर जा रही थी। आरोपी पूर्व सैनिक ने उसे अपने घर पर अपनी पत्नी की देखभाल करने का काम देने की पेशकश की।

पीड़िता भी इसके लिए राजी हो गई। इसके बाद आरोपी उसे अपने साथ घर ले गया। जहां उसने पीड़िता को खेत में ले जाकर दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया।

कनाडा में 21 साल के पंजाबी युवक की मौत

जालंधर (अंशु कपूर) : एक बार फिर कनाडा से बुरी खबर आई है। जहां एक पंजाबी युवक की ब्रेन एन्यूरिज्म के कारण मौत हो गई। मृतक की पहचान 21 साल के हरमनप्रीत सिंह के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार हरमनप्रीत दो साल पहले स्टडी वीजा पर विदेश गया था। बेटे की मौत की खबर मिलने के बाद परिवार शोक में है।

परिवार पर दुखों का पहाड़ टूटा : उल्लेखनीय है कि मृतक हरमनप्रीत सिंह की बहन की भी कोरोना के दौरान मौत हो गई थी और अब हरमनप्रीत सिंह की मौत से परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है।

परिवार ने सरकार से हरमनप्रीत सिंह का शव कनाडा से भारत लाने की अपील की है और कहा है कि सरकार उनके बच्चे का शव वापस लाने में मदद करे।

छात्रों के बढ़ते खुदकुशी के मामलों पर SC का बड़ा एक्शन, नेशनल टास्क फोर्स का गठन; 4 महीने में रिपोर्ट सौंपने के निर्देश

जालंधर (हर्ष शर्मा) : देश के प्रमुख शैक्षणिक संस्थानों, कोचिंग सेंटरों और हॉस्टलों में छात्रों द्वारा आत्महत्या के बढ़ते मामलों पर सुप्रीम कोर्ट ने गहरी चिंता व्यक्त की है। छात्रों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सुप्रीम कोर्ट ने एक सेवानिवृत्त न्यायाधीश की अध्यक्षता में एक उच्च-स्तरीय टास्क फोर्स का गठन किया है। जस्टिस जेबी पारदीवाला की बेंच ने सोमवार को सुनवाई के दौरान कहा कि पिछले दो महीनों में कॉलेज हॉस्टलों में यौन शोषण, रैगिंग, भेदभाव और अन्य कारणों से कई छात्रों ने आत्महत्या कर ली है। कोर्ट ने 19 मार्च को गुजरात की लॉ यूनिवर्सिटी में एक छात्र द्वारा की गई आत्महत्या का विशेष उल्लेख किया।

बेंच ने आईआईटी पटना में पिछले महीने हुई इसी तरह की घटना का भी जिक्र किया, जहां एक छात्र ने पढ़ाई के दबाव में अपनी जान दे दी। इसके अतिरिक्त, ओडिशा के एक इंजीनियरिंग कॉलेज में एक नेपाली छात्र की आत्महत्या का मामला भी सामने आया था, जिसने एक साथी छात्र पर यौन शोषण और ब्लैकमेलिंग का आरोप लगाया था। केरल के एक इंजीनियरिंग कॉलेज में रैगिंग के चलते एक छात्र ने आत्महत्या कर ली थी।

बेंच में शामिल जस्टिस आर महादेवन ने कहा, हमें आत्महत्याओं के पैटर्न पर विचार करना होगा। यह चिंताजनक है कि बड़ी संख्या में छात्र भेदभाव, रैगिंग और यौन शोषण के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालयों और छात्रों के अभिभावकों को मिलकर प्रयास करने के लिए दिशा-निर्देश तैयार करने हेतु यह टास्क फोर्स बनाई गई है। इस टास्क फोर्स का नेतृत्व सुप्रीम कोर्ट के सेवानिवृत्त न्यायाधीश जस्टिस एस रवींद्र भट करेंगे। टास्क फोर्स में उच्च शिक्षा विभाग के सचिव, सामाजिक न्याय मंत्रालय के सचिव, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के सचिव और कानून मंत्रालय के सचिव भी शामिल होंगे।

सुप्रीम कोर्ट ने इस टास्क फोर्स को छात्रों की आत्महत्याओं के पीछे के कारणों का पता लगाने और उन्हें रोकने के लिए उठाए जाने वाले संभावित कदमों पर एक विस्तृत रिपोर्ट चार महीने के भीतर सौंपने का निर्देश दिया है।

गौरतलब है कि 2023 में आईआईटी दिल्ली के हॉस्टल में भी दो छात्रों ने आत्महत्या कर ली थी। इसके बाद उनके माता-पिता ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर कर कैंपस में शोषण का आरोप लगाया था। सुप्रीम कोर्ट ने इस मामले में टिप्पणी करते हुए कहा कि यदि मृतक छात्रों के माता-पिता ने शोषण के आरोप लगाए थे, तो पुलिस को प्राथमिकी (एफआईआर) दर्ज करनी चाहिए थी। केवल जांच के बाद मामले को बंद करना पर्याप्त नहीं था। कोर्ट ने कहा कि इस तरह की जांच से केवल मौत का तरीका पता चलता है, जबकि आत्महत्या के पीछे के वास्तविक कारणों का पता नहीं चल पाता 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

बॉर्डर खुलने से उद्योगों को राहत

दो दिन में बचे 110 करोड़

जालंधर (हर्ष शर्मा) : किसान आंदोलन के कारण 13 महीने से बंद पड़े शंभू और खनौरी बॉर्डर के खुलने से पंजाब के उद्योग जगत को बड़ी राहत मिली है। पिछले दो दिनों में ही उद्योगपतियों और व्यापारियों के 110 करोड़ रुपये बचे हैं और माल की निकासी में भी तेजी आई है।

परिवहन लागत में आई कमी

बॉर्डर खुलने से परिवहन लागत में कमी आई है, जिससे उद्योगपतियों और व्यापारियों को प्रतिदिन 35 से 40 करोड़ रुपये का नुकसान बच रहा है। पिछले दो दिनों में ही 110 करोड़ रुपये की बचत हुई है और महीने में लगभग 1000 करोड़ रुपये की बचत होने की उम्मीद है। माल के आयात और निर्यात में कम समय लग रहा है। बॉर्डर बंद होने से हरियाणा और दिल्ली की ओर शिफ्ट हो रहे खरीदार अब वापस पंजाब आ रहे हैं। सेल में 15 से 20 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

व्यापार और पर्यटन दोनों को मिलेगा बढ़ावा

ऑल इंडस्ट्री एंड ट्रेड फोरम के प्रधान बदीश जिंदल ने बताया कि कपड़ा और होजरी कारोबारियों को बड़ा फायदा होगा और उनकी सेल बढ़ेगी। फास्टनर सप्लायर एसोसिएशन के प्रधान राजकुमार सिंगला ने कहा कि पंजाब में फिर से खरीद बढ़ेगी और निवेश में तेजी आएगी, अगर राज्य में धरने नहीं लगते हैं। पंजाब प्रदेश व्यापार मंडल के प्रधान प्यारा लाल सेठ ने कहा कि खनौरी पंजाब का ट्रेड कॉरिडोर है और इसके खुलने से व्यापार और पर्यटन दोनों को बढ़ावा मिलेगा। बॉर्डर बंद होने के कारण पहले जिस फ्लाइट के पंजाब से दिल्ली तक 2 हजार 2500 वसूले जा रहे थे, उसका रेट 6 से 8 हजार रुपये हो गया था। वहीं, टैक्सी के लिए भी 3200 से 3300 की जगह 4000 से 4500 रुपये वसूले जा रहे थे।

सरकार सुनिश्चित करे दोबारा धरने न लगें

बॉर्डर बंद होने से ट्रांसपोर्टरों ने किराया बढ़ा दिया था, लेकिन अब सामान्य हो रहा है। दूसरे राज्यों से माल मंगवाने और भेजने के लिए 50 किलोमीटर की कम दूरी तय करनी पड़ रही है। फ्लाइट और टैक्सी के किराए में भी कमी आई है। आंदोलन के दौरान ट्रांसपोर्टर 15 से 20 हजार अधिक वसूल रहे थे। इस कारण उद्योगपतियों व व्यापारियों को रोजाना 35 से 40 करोड़ रुपये नुकसान हो रहा था। दोनों बॉर्डर खुलने से दूसरे राज्यों से माल मंगवाने व भेजने के लिए अब 50 किलोमीटर की दूरी कम तय करनी पड़ रही है। उद्योगपतियों का कहना है कि सरकार को यह सुनिश्चित करना होगा कि राज्य में दोबारा धरने न हों, ताकि निवेश और व्यापार में स्थिरता बनी रहे।

'कानून का पालन करूंगा लेकिन माफी नहीं मांगूंगा'ज्पुलिस की पूछताछ में बोले कुणाल कामरा

जालंधर(पवन कश्यप) : स्टैंडअप कॉमेडियन कुणाल कामरा के खिलाफ सोमवार को एफआईआर दर्ज होने के बाद पुलिस ने उनसे फोन पर पूछताछ की। कामरा ने अपने पैरोडी गीत पर कोई पछतावा नहीं जताया और माफी मांगने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा कि अगर अदालत कहेगी तो वह ऐसा कर सकते हैं। इस बीच, महाराष्ट्र के गृह राज्य मंत्री योगेश कदम ने विधानसभा में कहा कि कॉमेडियन कुणाल कामरा की कॉल रिकॉर्डिंग, सीडीआर और बैंक स्टेटमेंट की भी जांच की जाएगी। उन्होंने कहा कि सरकार यह पता लगाएगी कि इसके पीछे कौन है। वहीं, बृहन्मुंबई नगर निगम (बीएमसी) की टीम ने यूनीकॉन्टिनेंटल होटल पर कार्रवाई की है। बता दें कि स्टैंड-अप कॉमेडियन कुणाल कामरा ने अपने वीडियो में उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे पर तंज कसा था। वीडियो वायरल होने के बाद शिवसेना कार्यकर्ताओं ने इस पर कड़ी आपत्ति जताई और विरोध स्वरूप मुंबई के स्टूटियो में तोड़फोड़ की, जहां कामरा का शो रिकॉर्ड किया गया था। इस घटना के बाद कामरा के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज कराई गई।

मुंबई पुलिस ने कामरा के खिलाफ एकनाथ शिंदे पर कथित आपत्तिजनक टिप्पणी करने के आरोप में मानहानि का मामला दर्ज किया है। साथ ही, खार इलाके में स्थित हैबिटेट स्टूडियो में तोड़फोड़ करने वाले 40 शिवसेना कार्यकर्ताओं पर भी केस दर्ज किया गया है। रविवार रात बड़ी संख्या में शिवसेना कार्यकर्ताओं ने होटल के बाहर प्रदर्शन किया और वहां जमकर तोड़फोड़ की। इसके बाद 12 लोगों को गिरफ्तार भी किया गया था, जिन्हें 15 हजार के निजी मुचलके पर जमानत भी मिल गई है। वहीं महाराष्ट्र सरकार ने कामरा के बैंक खाते और कॉल डिटेल्स की जांच कराने की बात कही है। मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कुणाल कामरा से शिंदे के खिलाफ की गई टिप्पणी के लिए माफी मांगने को कहा है। वहीं, शिवसेना विधायक मुरजी पटेल ने धमकी देते हुए कहा कि यदि कामरा दो दिनों के भीतर माफी नहीं मांगते, तो उन्हें सड़कों पर घूमने नहीं दिया जाएगा। शिवसेना सांसद नरेश म्हास्के ने भी चेतावनी दी कि कामरा को महाराष्ट्र में खुलकर घूमने नहीं दिया जाएगा और उन्हें देश छोड़ने पर मजबूर कर दिया जाएगा।

अब बेहद कम समय में तय होगी फाजिल्का-फिरोजपुर की दूरी, बलिदानी उधम सिंह के नाम पर बनेगा बाईपास; जाम से भी मिलेगी मुक्ति

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब विधानसभा के बजट सत्र के दौरान जलालाबाद के लिए एक महत्वपूर्ण घोषणा की गई। दरअसल, स्थानीय विधायक जगदीप कंबोज गोल्डी ने फाजिल्का-फिरोजपुर रोड पर जलालाबाद बाईपास के निर्माण का मुद्दा उठाया।

इस पर लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ ने बताया कि जलालाबाद बाईपास का निर्माण बलिदानी उधम सिंह के नाम पर किया जाएगा। इसके लिए सरकार ने 13.28 करोड़ रुपये की प्रशासनिक स्वीकृति जारी कर दी है।

इस सड़क के निर्माण से क्षेत्र की यातायात समस्या का समाधान होगा और यात्रा का समय भी कम लगेगा।

लोगों को मिलेगी बहुत बड़ी राहत

इस संबंधी विधायक जगदीप कंबोज गोल्डी ने कहा कि इस सड़क की मांग काफी समय से की जा रही थी, लेकिन पिछली सरकारों के बड़े नेता इस क्षेत्र से वोट तो लेते रहे, लेकिन विकास के असल मुद्दों की ओर उनका ध्यान नहीं गया और पिछले बड़े नेता इस बाईपास का निर्माण नहीं करवा पाए।

उन्होंने आगे बताया कि यह सड़क महान बलिदानी उधम सिंह के नाम पर बनाई जाएगी। इस सड़क के निर्माण से जलालाबाद की यातायात समस्या का स्थायी समाधान होगा और लोगों को फाजिल्का से फिरोजपुर आने-जाने में लगने वाला समय भी कम लगेगा।

जालंधर में टांडा फाटक पर होगा आरयूबी निर्माण

जालंधर उत्तर से विधायक अवतार सिंह जूनियर की ओर से पूछे गए प्रश्न के उत्तर में लोक निर्माण ने बताया कि जालंधर में टांडा फाटक पर रेलवे अंडर ब्रिज (आरयूबी) बनाने का प्रस्ताव विचाराधीन है।

इसकी अनुमानित लागत 13.06 करोड़ रुपये है। उत्तर रेलवे प्राधिकरण ने 2024-25 के अंब्रेला वर्क्स के तहत इस कार्य को शामिल कर लिया है।

8.75 किलोमीटर लंबाई और 18 फीट होगी चौड़ाई

इस दौरान लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ ने विधानसभा को बताया कि जलालाबाद का बाईपास फिरोजपुर-फाजिल्का रोड से बनाया जाएगा, जो बग्घे के उताड़ से शुरू होकर नहर के साथ-साथ अमीर खास तक बनेगा। इसकी लंबाई 8.75 किलोमीटर तथा चौड़ाई 18 फीट होगी।

विधायक जगदीप कंबोज गोल्डी ने इस सड़क को मंजूरी देने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान और लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ का धन्यवाद करते हुए सदन में यह भी मांग की कि इस नई सड़क पर बलिदानी उधम सिंह की प्रतिमा भी स्थापित की जाए। लोक निर्माण मंत्री ने तुरंत इस मांग को स्वीकार कर लिया।

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

चैत्र अमावस्या पर करें मां गंगा के नामों का जप और आरती, नष्ट हो जाएंगे सारे पाप

वैदिक पंचांग के अनुसार, 29 मार्च को चैत्र अमावस्या है। चैत्र अमावस्या को भूतड़ी अमावस्या भी कहा जाता है। शनिवार के दिन पड़ने के चलते यह शनि अमावस्या कहलाएगी। अमावस्या तिथि पर गंगा स्नान करने का विधान है। साथ ही पूजा, जप-तप और दान-पुण्य किया जाता है। इस दिन साल का पहला सूर्य ग्रहण लगने वाला है।

चैत्र अमावस्या तिथि पर गंगा स्नान करने से जाने-अनजाने में किए गए पाप नष्ट हो जाते हैं। साथ ही साधक पर मां गंगा की कृपा बरसती है। वहीं, अमावस्या तिथि पर पितरों का तर्पण एवं पिंडदान किया जाता है। अगर आप भी जाने-अनजाने में किए गए पापों से मुक्ति पाना चाहते हैं, तो चैत्र अमावस्या के दिन गंगा स्नान करें। असुविधा होने पर घर पर पानी में गंगाजल मिलाकर स्नान करें। वहीं, पूजा के समय मां गंगा के नामों का जप करें।

आरती श्री गंगाजी

ॐ जय गंगे माता,मैया जय गंगे माता।
जो नर तुमको ध्याता,मनवांछित फल पाता॥
ॐ जय गंगे माता...
चन्द्र-सी ज्योति तुम्हारी,जल निर्मल आता।
शरण पड़े जो तेरी,सो नर तर जाता॥
ॐ जय गंगे माता...
पुत्र सगर के तारे,सब जग को ज्ञाता।
कृपा दृष्टि हो तुम्हारी,त्रिभुवन सुख दाता॥
ॐ जय गंगे माता...
एक बार जो प्राणी,शरण तेरी आता।
यम की त्रास मिटाकर,परमगति पाता॥
ॐ जय गंगे माता...
आरती मातु तुम्हारी,जो नर नित गाता।
सेवक वही सहज में,मुक्ति को पाता॥
ॐ जय गंगे माता...

मां गंगा के 108 नाम

1. ॐ गंगायै नम:
2. ॐ विष्णुपादसंभूतायै नम:
3. ॐ हरवल्लभायै नम:
4. ॐ हिमाचलेन्द्रतनयायै नम:
5. ॐ गिरिमण्डलगामिन्यै नम:
6. ॐ तारकारातिजनन्यै नम:
7. ॐ ओंकाररूपिण्यै नम:
8. ॐ अनलायै नम:
9. ॐ क्रीडाकल्लोलकारिण्यै नम:
10. ॐ स्वर्गसोपानशरण्यै नम:
11. ॐ सर्वदेवस्वरूपिण्यै नम:
12. ॐ अंब:प्रदायै नम:
13. ॐ सगरात्मजतारकायै नम:
14. ॐ सरस्वतीसमयुक्तायै नम:
15. ॐ सुघोषायै नम:
16. ॐ सिन्धुगामिन्यै नम:
17. ॐ भागीरत्यै नम:
18. ॐ भाग्यवत्यै नम:
19. ॐ भगीरतरथानुगायै नम:
20. ॐ त्रिविक्रमपदोद्धूतायै नम:
21. ॐ त्रिलोकपथगामिन्यै नम:
22. ॐ क्षीरशुभ्रायै नम:
23. ॐ नरकभीतिहृते नम:
24. ॐ अव्ययायै नम:
25. ॐ नयनानन्ददायिन्यै नम:
26. ॐ नगपुत्रिकायै नम:
27. ॐ निरञ्जनायै नम:
28. ॐ नित्यशुद्धायै नम:
29. ॐ उमासपत्न्यै नम:
30. ॐ शुभ्राङ्गायै नम:
31. ॐ श्रीमत्यै नम:
32. ॐ धवलांबरायै नम:
33. ॐ आखण्डलवनवासायै नम:
34. ॐ कंठेन्दुकृतशेकरायै नम:
35. ॐ अमृताकारसलिलायै नम:
36. ॐ लीलालिंगितपर्वतायै नम:
37. ॐ विरिञ्चिकलशावासायै नम:
38. ॐ त्रिवेण्यै नम:
39. ॐ पुरातनायै नम:
40. ॐ पुण्यायै नम:
41. ॐ पुण्यदायै नम:
42. ॐ पुण्यवाहिन्यै नम:
43. ॐ पुलोमजार्चितायै नम:
44. ॐ भूदायै नम:
45. ॐ पूतत्रिभुवनायै नम:
46. ॐ जयायै नम:
47. ॐ जंगमायै नम:
48. ॐ जंगमाधारायै नम:
49. ॐ जलरूपायै नम:
50. ॐ जगद्धात्र्यै नम:
51. ॐ जगद्भूतायै नम:
52. ॐ जनार्चितायै नम:
53. ॐ जह्नुपुत्र्यै नम:
54. ॐ नीरजालिपरिष्कृतायै नम:
55. ॐ सावित्र्यै नम:
56. ॐ सलिलावासायै नम:
57. ॐ सागरांबुसमेधिन्यै नम:
58. ॐ रम्यायै नम:
59. ॐ बिन्दुसरसे नम:
60. ॐ अव्यक्तायै नम:
61. ॐ अव्यक्तरूपधृते नम:
62. ॐ जगन्मात्रे नम:
63. ॐ त्रिगुणात्मकायै नम:
64. ॐ संगत अघौघशमन्यै नम:
65. ॐ भीतिहर्त्रे नम:
66. ॐ शंखदुंदुभिनिस्वनायै नम:
67. ॐ भाग्यदायिन्यै नम:
68. ॐ नन्दिन्यै नम:
69. ॐ शीघ्रगायै नम:
70. ॐ शरण्यै नम:
71. ॐ शशिशेकरायै नम:
72. ॐ शाङ्कर्यै नम:
73. ॐ शफरीपूर्णायै नम:
74. ॐ भर्गमूर्धकृतालयायै नम:
75. ॐ भवप्रियायै नम: ।
76. ॐ सत्यसन्धप्रियायै नम:
77. ॐ हंसस्वरूपिण्यै नम:
78. ॐ भगीरतभृतायै नम:
79. ॐ अनन्तायै नम:
80. ॐ शरच्चन्द्रनिभाननायै नम:
81. ॐ दु:खहन्त्र्यैनम:
82. ॐ शान्तिसन्तानकारिण्यै नम:
83. ॐ दारिद्र्यहन्त्र्यै नम:
84. ॐ शिवदायै नम:
85. ॐ संसारविषनाशिन्यै नम:
86. ॐ प्रयागनिलयायै नम:
87. ॐ श्रीदायै नम:
88. ॐ तापत्रयविमोचिन्यै नम:
89. ॐ शरणागतदीनार्तपरित्राणायै नम:
90. ॐ सुमुक्तिदायै नम:
91. ॐ पापहन्त्र्यै नम:
92. ॐ पावनाङ्गायै नम:
93. ॐ परब्रह्मस्वरूपिण्यै नम:
94. ॐ पूर्णायै नम:
95. ॐ जंभूद्वीपविहारिण्यै नम:
96. ॐ भवपत्न्यै नम:
97. ॐ भीष्ममात्रे नम:
98. ॐ सिक्तायै नम:
99. ॐ रम्यरूपधृते नम:
100. ॐ उमासहोदर्यै नम:
101. ॐ बहुक्षीरायै नम:
102. ॐ क्षीरवृक्षसमाकुलायै नम:
103. ॐ त्रिलोचनजटावासायै नम:
104. ॐ ऋणत्रयविमोचिन्यै नम:
105. ॐ त्रिपुरारिशिर:चूडायै नम:
106. ॐ जाह्नव्यै नम:
107. ॐ अज्ञानतिमिरापहृते नम:
108. ॐ शुभायै नम:

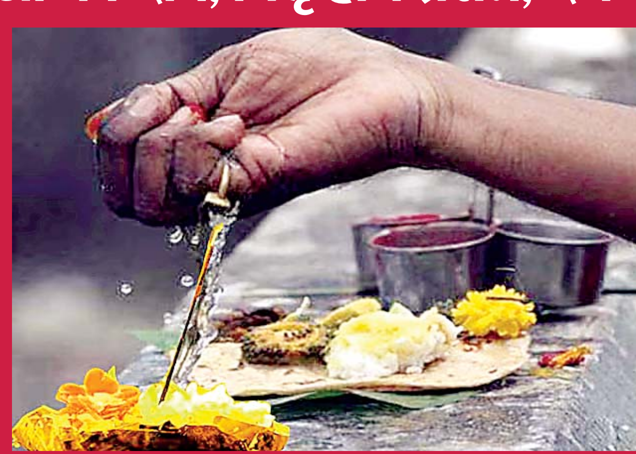
चैत्र अमावस्या के दिन करें इन चीजों का दान, पितृ होंगे प्रसन्न, देंगे मनचाहा आशीर्वाद

धार्मिक दृष्टिकोण से हर अमावस्या तिथि महत्वपूर्ण मानी जाती है. लेकिन चैत्र मास की अमावस्या अपने आप में एक विशेष दिन है. बता दें कि चैत्र मास की अमावस्या को भूतड़ी अमावस्या के नाम से जाना जाता है. पंचांग के अनुसार इस साल यह तिथि 29 मार्च को पड़ेगी. ज्योतिष शास्त्र के अनुसार इस अमावस्या पर यदि कुछ उपाय किए जाएं तो जातक को पितृ दोष सहित कई परेशानियों से छुटकारा मिलता है.

दरअसल, हिंदू धर्म में अमावस्या तिथि खासकर पितरों को समर्पित होती है. इसलिए इस तिथि पर सामान्यत: सभी लोग अपने पितरों का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए पितृ तर्पण, दान आदि करते हैं. वहीं ज्योतिषशास्त्र के मुताबिक चैत्र मास में पड़ने वाली अमावस्या पर वह पितृ देव को प्रसन्न करने के लिए कुछ विशेष उपाय किये जाएं तो भी आपको कई लाभ प्राप्त हो सकते हैं. इन उपायों को करने से पितृ दोष का निवारण होता है और पितृ प्रसन्न होकर परिवार को आशीर्वाद प्रदान करते हैं. तो आईए जानते हैं पंडित रमाकांत मिश्रा के अनुसार जानते हैं चैत्र अमवास्या तिथि के दिन कौन-कौन से उपाय करने से आपको लाभ मिल सकता है.

पीपल के पेड़ का करें पूजन - कहा जाता है कि पीपल के वृक्ष में पितृ का वास होता है. अमावस्या पर इस वृक्ष की पूजा करने से पितृ बहुत प्रसन्न होते हैं और अपनी कृपा बरसाते हैं. पीपल की पूजा करने से परिवार में सुख शांति और समृद्धि बनी रहती है.

दान करें ये वस्तुएं - अगर आप पितृ दोष से छुटकारा पाना चाहते हैं तो कुछ वस्तुओं का दान जरूर करें. पितृ को प्रसन्न करने के लिए व्यक्ति को भूतड़ी अमावस्या पर मंदिर में काले तिल का दान करना चाहिए. इस दिन आप अपने सामर्थ्य के अनुसार गरीबों को भी दान दे सकते हैं ऐसा करने से आपके पितृ मोक्ष को प्राप्त होते हैं.



पवित्र नदियों में करें स्नान - चैत्र मास की भूतड़ी अमावस्या पर व्यक्ति को पवित्र तीर्थों की नदियों में स्नान करना चाहिए. यदि ऐसा संभव न हो तो निवास में आस-पास बने किसी कुआं बावड़ी के जल से भी स्नान कर सकते है. इस उपाय को करने से पितृ दोष का प्रभाव कम होता है और पितृ देव प्रसन्न होते हैं.

पितरों से मांगे क्षमा - चैत्र अमावस्या पर घर की दक्षिण दिशा में घी का दीपक जलाएं.बतादें कि ज्योतिष शास्त्र के अनुसार दक्षिण दिशा पितृ देव और मृत्यु के देवता यमराज को समर्पित होती है. इस दिशा में दीपक लगाने से पितरों की आत्मा को शांति मिलती है.

सिगरेट सिर्फ फेफड़ों के लिए ही नहीं, बल्कि शरीर के इन 5 अंगों के लिए भी है खतरनाक

सिगरेट पीना एक बहुत ही खतरनाक आदत है, जो न केवल धूम्रपान करने वाले के लिए, बल्कि उसके आस-पास के लोगों के लिए भी बहुत हानिकारक है, जिससे कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

जर्नल ऑफ एडिशन में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक, सिगरेट पीने से पुरुषों की आयु 17 मिनट और महिलाओं की लाइफ 22 मिनट कम हो जाती है। सिगरेट सिर्फ फेफड़ों के लिए ही नहीं, बल्कि शरीर के इन 5 अंगों के लिए भी खतरनाक है।

दरअसल, जिस सिगरेट को आप चंद मिनटों के सुकून पाने के लिए पी रहे हैं, लेकिन वो आपकी जिंदगी के कई साल खत्म कर रही है। सिगरेट का धुआं धीरे-धीरे पूरे शरीर को जहर की तरह नुकसान पहुंचाता है। दिल से लेकर दिमाग तक, त्वचा से लेकर आंखों तक, कोई भी अंग इस जहर से बच नहीं सकता। सिगरेट पीना सिर्फ फेफड़ों के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर के लिए खतरनाक है। इसमें मौजूद निकोटीन, टार और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसे जहरीले पदार्थ पूरी हेल्थ पर भी बुरा असर डालते हैं।

हार्ट

सिगरेट पीने वालों में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा 2 से 4 गुना ज्यादा होता है।

सिगरेट से निकलने वाला निकोटीन और टार रक्त वाहिकाओं को संकरा कर देता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है और हार्ट रोग का खतरा बढ़ जाता है। धुएं में मौजूद कार्बन मोनोऑक्साइड खून में ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है, जिससे हार्ट पर ज्यादा दबाव पड़ता है। ब्लड प्रेशर हमेशा हाई रहता है, जिससे धीरे-धीरे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

मस्तिष्क

सिगरेट पीने से याददाश्त कमजोर हो सकती है और डिमेंशिया का खतरा बढ़ सकता है। धुएं में मौजूद रसायन मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। यह तंत्रिका तंत्र को कमजोर करता है, जिससे एकाग्रता और सोचने की क्षमता कम हो जाती है।

त्वचा

सिगरेट का धुआं आपकी त्वचा से नमी और जरूरी पोषक तत्व छीन लेता है, जिसकी वजह से चेहरे पर झुर्रियां, दाग-धब्बे और बेजान त्वचा नजर आने लगती है। कोलेजन का उत्पादन कम हो जाता है, जिससे त्वचा ढीली पड़ने लगती है और आप समय से पहले बूढ़े दिखने लगते हैं। धूम्रपान करने वालों की त्वचा जल्दी बेजान और काली हो जाती है, क्योंकि धूम्रपान करने से त्वचा में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है।

गुर्दे

सिगरेट पीने से किडनी कैंसर का खतरा 50त्र तक बढ़ जाता है। धुएं में मौजूद विषाक्त पदार्थ किडनी के ऊतकों को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे किडनी धीरे-धीरे खराब होने लगती है। इससे रक्तचाप बढ़ता है, जो किडनी फेल होने का सबसे बड़ा कारण हो सकता है।

आंखें

सिगरेट का धुआं आंखों की नाजुक रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन धीमा हो जाता है और दृष्टि कमजोर हो जाती है। लंबे समय तक धूम्रपान करने से मोतियाबिंद और धुंधली दृष्टि की समस्या हो सकती है। सिगरेट पीने वालों में उम्र से संबंधित मैक्यूलर डिजनरेशन (स्ड्ढ) का जोखिम तीन गुना ज्यादा होता है, जिससे उम्र बढ़ने के साथ दृष्टि पूरी तरह से चली जाती है।

तुलसी के पत्ते चबाने से क्यों किया जाता है मना? धार्मिक नहीं, आज साइंस के नजरिए से समझें इसकी वजह

अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो सोचते हैं कि पत्ते ही तो हैं, चबा भी सकते हैं!, तो आपको साइंस का यह लॉजिक जरूर जानना चाहिए। आज हम आपको धार्मिक मान्यताओं से हटकर, पूरी तरह वैज्ञानिक नजरिए से समझाएंगे कि आखिर तुलसी के पत्ते चबाना क्यों मना किया जाता है ?

तुलसी में मौजूद होता है मर्क्यूरिक एसिड

तुलसी एक औषधीय पौधा है, जिसमें कई तरह के एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण होते हैं। लेकिन इसके पत्तों में मर्क्यूरिक एसिड भी पाया जाता है।

मर्क्यूरिक एसिड एक प्रकार का प्राकृतिक तत्व है, जो दांतों के एनामेल को नुकसान पहुंचा सकता है। अगर आप रोजाना तुलसी के पत्ते चबाते हैं, तो धीरे-धीरे आपके दांत कमजोर और संवेदनशील हो सकते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेद में तुलसी के पत्तों को निगलने की सलाह दी जाती है, लेकिन चबाने से मना किया जाता है।

तुलसी के पत्तों में होते हैं एसिडिक तत्व

तुलसी की तासीर गरम और हल्की एसिडिक होती है। अगर इसे बार-बार चबाया जाए, तो यह मुँह और पेट में एसिडिटी बढ़ा सकता है। एसिडिटी की समस्या वाले लोगों के लिए तुलसी के पत्ते सीधे चबाना नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि यह पेट में एसिड के स्तर को बढ़ा सकता है और गैस्ट्रिक प्रॉब्लम्स का कारण बन सकता है।

साइंटिफिक सलाह : तुलसी के पत्तों को गुनगुने पानी के साथ निगलें या फिर चाय में डालकर पिएं, ताकि इसका फायदा मिले लेकिन एसिडिटी की समस्या न हो।

तुलसी के पत्तों में आर्सेनिक भी हो सकता है

क्या आप जानते हैं कि तुलसी के पत्तों में आर्सेनिक नामक तत्व भी पाया जाता है। हालांकि इसकी मात्रा बहुत कम होती है, लेकिन अगर इसे ज्यादा मात्रा में चबाया जाए, तो यह शरीर में धीरे-धीरे टॉक्सिन जमा कर सकता है।

आर्सेनिक ज्यादा मात्रा में शरीर में जाने से पेट और आंतों से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। यह लिवर और किडनी पर भी असर डाल सकता है।

बेस्ट तरीका : तुलसी को काढ़े, चाय या गुनगुने पानी में मिलाकर पिएं, ताकि इसके पोषक तत्व बिना किसी नुकसान के शरीर को मिल सकें।

इन्फेक्शन का रहता है डर

तुलसी का पौधा अक्सर खुले वातावरण में बढ़ता है, और इसकी पत्तियों पर कई तरह के बैक्टीरिया और धूल के कण जमा हो सकते हैं। अगर आप इसे बिना धोए चबाते हैं, तो आप बैक्टीरिया सीधे अपने मुँह में ले रहे हैं, जो इन्फेक्शन फैला सकता है।

साइंटिफिक सलाह : अगर तुलसी के पत्ते खाने हैं, तो इन्हें पहले अच्छी तरह धो लें और फिर पानी के साथ निगलें या काढ़े में इस्तेमाल करें।

तुलसी के पत्तों का पीएच लेवल

हमारे मुंह का पीएच लेवल 5.6 से 7.9 के बीच होता है, जो सामान्य रूप से बैलेंस रहता है, लेकिन तुलसी के पत्तों का पीएच लेवल थोड़ा एसिडिक होता है। ऐसे में, जब हम तुलसी के पत्ते चबाते हैं, तो इसका एसिड मुँह में बैक्टीरिया को खत्म करने के साथ-साथ लार के नेचुरल पीएच को भी प्रभावित कर सकता है।

इससे मुंह में छाले, दांतों की सेंसिटिविटी और मसूड़ों में जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

बेस्ट तरीका : तुलसी को मुंह में चबाने के बजाय इसे सीधे पानी के साथ निगलें या चाय-काढ़े में मिलाकर पिएं।

कैसे करें तुलसी का सही इस्तेमाल?

तुलसी के पत्तों को पानी से अच्छी तरह धो लें।

इन्हें सीधे चबाने के बजाय, गुनगुने पानी के साथ निगलें।

तुलसी का काढ़ा या चाय बनाकर पिएं, जिससे इसके औषधीय गुण भी मिलें और कोई नुकसान भी न हो।

तुलसी के पत्तों को शहद या अदरक के साथ मिलाकर लें, इससे इम्युनिटी मजबूत होती है। तुलसी को चबाने की मनाही का कारण सिर्फ धार्मिक नहीं, बल्कि पूरी तरह से वैज्ञानिक भी है। इसके पत्तों में मर्क्यूरिक एसिड, आर्सेनिक और एसिडिक तत्व होते हैं, जो दांतों और पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए आयुर्वेद भी तुलसी को चबाने के बजाय पानी के साथ निगलने या चाय में मिलाकर पीने की सलाह देता है।

सेहत के लिए अमृत है जन्नत का अनार

अनार कुदरत का दिया हुआ अनमोल फल है जिसे जन्नत का फल भी माना जाता है। इस्लामिक परंपराओं के मुताबिक ये फल जन्नत में भी पाया जाता है।

यह फल स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसे आयुर्वेद में खास मुकाम हासिल है। अनार में मौजूद पोषक तत्वों की बात करें तो इसमें विटामिन C, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर और दूसरे पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं, जो बॉडी को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। यह फल दिल की सेहत को दुरुस्त करने में वरदान साबित होता है।

डा. नवनीत कपूर (एम.डी. हकीम तिलक राज कपूर) ने बताया कि अनार में कई तरह के कंपाउंड जैसे कि एंटीऑक्सीडेंट्स और पॉलिफिनॉल्स होते हैं जो ब्रेन की हेल्थ को दुरुस्त करते हैं। रोजाना एक अनार का सेवन करने से बॉडी के अंग-अंग को फायदा होता है। लाल सुर्ख रंग का ये फल इम्यूनिटी को मजबूत करता है और स्किन की रंगत में निखार लाता है। इसका सेवन करने का असर बॉडी के हर हिस्से पर दिखता है। ये स्किन को हेल्दी और जवान बनाता है। अगर आप हर दिन 1 अनार खाना शुरू करते हैं तो आप अपनी बॉडी में अनोखे बदलाव देखेंगे। आइए जानते हैं कि रोजाना अनार का सेवन करने से सेहत पर कैसा असर होता है।

रोज अनार खाएंगे तो जवान रहेंगे

अनार में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से लड़ते हैं, जो झुर्रियों और फाइन लाइन जैसे उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं। ये यौगिक कोलेजन उत्पादन को स्पोर्ट करते हैं जिससे स्किन जवान और खूबसूरत दिखती है।

याददाश्त में होता है सुधार

कई रिसर्च में ये बात साबित हो चुकी है कि रोजाना अनार का सेवन करने से याददाश्त में सुधार होता है और संज्ञानात्मक कार्यों को बढ़ावा मिलता है। एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर अनार मस्तिष्क की कोशिकाओं की हिफाजत करता है।

इसका सेवन करने से अल्जाइमर रोग जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव स्थितियों के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।

पाचन में होता है सुधार

इस फल में मौजूद डाइटरी फाइबर पाचन में सुधार करता है और आंत के कामकाज को दुरुस्त रखने में अहम किरदार निभाता है। इसमें प्राकृतिक प्रीबायोटिक होते हैं जो आंत में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं। इसका सेवन करने से कब्ज और ब्लोटिंग से निजात मिलती है। पाचन से जुड़ी परेशानियों को दूर करने में अनार का सेवन जादुई असर करता है।

इम्यूनिटी होती है स्ट्रॉग

अनार विटामिन सी का बेहतरीन स्त्रोत है जो संक्रमण से लड़ने और इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद करता है। इस फल के रोगाणुरोधी और एंटीवायरल गुण इसे सामान्य सर्दी और फ्लू को रोकने में प्रभावी बनाते हैं।

ब्लड शुगर होता है कंट्रोल

अनार का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है जो ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

ये इंसुलिन संवेदनशीलता को बेहतर बनाने में मदद कर सकता हैं, जिससे डायबिटीज कंट्रोल करने में मदद मिलती है। अनार का सेवन नाश्ते के रूप में कच्चा कर सकते हैं,सलाद या दही में डालकर खा सकते हैं। स्मूदी और जूस के रूप में भी अनार का सेवन किया जा सकता है।

गर्मियों में सेहत के लिए अमृत हैं अजवाइन के पत्ते, आसपास भी नहीं भटकेंगी ये 3 बीमारी, एक्सपर्ट से जानिए फायदे

भारतीय मसाले अपनी सुगंध और स्वाद के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। मसालों का उपयोग खाने में स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ कई बीमारियों के इलाज के लिए भी किया जाता है। अजवाइन के पत्ते सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद हैं। गर्मियों में इनका सेवन पाचन तंत्र को मजबूत करने, इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को ठंडक देने में मदद करता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं।

इसी तरह अजवाइन के बीज भी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं, जो स्वाद के साथ-साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं। खाने में अजवाइन डालकर खाने से हेल्थ को बहुत ही फायदे मिलते हैं। फाइटोमेडिसिन और फार्माकोग्नॉसी रिसर्च में प्रकाशित शोध के अनुसार, अजवाइन को कैरम बीज के रूप में भी

जाना जाता है। अध्ययन में अजवाइन के कई फायदों पर प्रकाश डाली है, जिसमें पाचन, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल लेवल, श्वसन संबंधी समस्याएं, जीवाणुरोधी गुण और दांत दर्द से राहत आदि। डायटीशियन लवलीन कौर ने अजवाइन के पत्तों के फायदे बताए हैं।

पेट की समस्याएं

अजवाइन के पत्तों में मौजूद थायमोल पेट में गैस, ब्लोटिंग और एसिडिटी को कम करता है। गर्मियों में खराब पाचन और अपच की समस्या आम होती है। ये पाचन तंत्र को ठंडक देता है और मेटाबॉलिज्म को सुधारता है। 5-6 अजवाइन के पत्तों को पानी में उबालकर पीने से पाचन दुरुस्त रहता है। इन्हें चबाने से भी पेट से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं।

डिहाइड्रेशन से बचाव

अजवाइन के पत्ते डिहाइड्रेशन से बचाव करने के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। गर्मियों में लू लगने और पानी की कमी से कमजोरी और चक्कर आ सकते हैं। अजवाइन के पत्ते शरीर को ठंडक देते हैं और हाइड्रेट रखते हैं। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स और मिनरल्स होते हैं, जो गर्मी से बचाते हैं। अजवाइन के पत्तों को पानी में भिगोकर वह पानी दिन में 2-3 बार पिएं।

इम्यूनिटी बूस्ट

अजवाइन के पत्ते इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए भी बहुत ही असरदार होते हैं। गर्मी में इंफेक्शन, सर्दी-जुकाम और वायरल बुखार का खतरा बढ़ जाता है। अजवाइन के पत्तों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं। ये इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं और शरीर को डिटॉक्स करते हैं।