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, सोमवार 07 अप्रैल 2025

# वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

# वेज खाने में निकली हड्डियां

## नवरात्र का व्रत... शाकाहारी खाने में चिकन...जीरकपुर के सेठी ढाबे में खूब हुआ बवाल

**जालंधर ( हर्ष शर्मा ) :** पंजाब के मोहाली के जीरकपुर में एक ढाबे में खाना खाने गए परिवार के साथ बड़ी ही अजीबो–गरीब घटना हुई है। परिवार के लोग ढाबे पर शाकाहारी खाना खाने गए थे, लेकिन उनके खाने में चिकन भी परोस दिया गया। इस घटना के बाद ढाबे में बवाल हो गया। हालांकि ढाबा संचालक ने अपनी गलती मानते हुए लोगों से माफी भी मांगी है। घटना चंडीगढ़–अंबाला हाईवे पर स्थित मशहूर सेठी ढाबा की है।

हिंदू मान्यताओं के अनुसार अष्टमी के शुभ अवसर पर जीरकपुर के एक परिवार के लोग ढाबे में खाना खाने गए थे। महिला अमरदीप और कनिका ने बताया कि नवरात्र व्रत खोलने और सोशल मीडिया पर प्रसिद्ध सेठी ढाबा में कुछ स्वादिष्ट खाना खाने के लिए आए थे। उन्होंने खाने में वेज ऑर्डर किया था, लेकिन खाना खाते हुए जब उनके शाकाहारी खाने में हड्डियां मिली तो वह हैरान हो गईं। इस घटना से ढाबे में मौजूद ग्राहकों में आक्रोश फैल गया है, विशेषकर नवरात्रि के अंतिम दिन जब कई लोग उपवास कर रहे थे और धार्मिक अनुष्ठान कर रहे थे। परिवार के अनुसार वे पिछले 8 दिनों से उपवास और भजन पूजन कर रहे थे और सेठी ढाबा पर उनके साथ धोखा हो गया।

### ढाबा मालिक का जवाब सुन ग्राहक हैरान

जब उन्होंने ढाबा मालिक से शिकायत की तो ढाबा मालिक का जवाब सुनकर वे हैरान रह गए। ढाबा मालिक ने कहा कि आज नवरात्रि खत्म हो गई है। ढाबा मालिक के बेटे वंश सेठी ने कहा कि वह मानते हैं कि यह उनके रसोई कर्मचारियों की गलती है। हालांकि उन्होंने यह भी दावा किया कि ये हड्डियां सब्जियों की थी, चिकन की नहीं। हालांकि, उनके इस स्पष्टीकरण से ग्राहक संतुष्ट नहीं हैं, जो ढाबा संचालकों से माफी मांगने, लापरवाही और ग्राहकों के खाने संबंधी प्राथमिकताओं के प्रति लापरवाही के लिए ढाबे के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग कर रहे हैं।

### ढाबे के खिलाफ शिकायत देंगे

इस घटना ने सेठी ढाबा में खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता को लेकर कई सवाल खड़े खर दिए हैं। सेठी ढाबा स्थानीय लोगों और पर्यटकों के लिए खासा लोकप्रिय है। परिवार ने संबंधित विभाग के अधिकारियों से तत्काल कार्रवाई करने और यह सुनिश्चित करने का आग्रह किया है कि भविष्य में ऐसी घटनाएं न घटे। परिवार ने कहा है कि वे स्थानीय खाद्य विभाग में भी मामले की शिकायत दर्ज कराएंगे।

### क्या कहना है ढाबा मालिक सोनू सेठी का

शाकाहारी खाने में हड्डियां मिलने की घटना के बाद फोन पर संपर्क करने पर सेठी ढाबा के मालिक सोनू सेठी ने कहा कि यह घटना किसी साजिश के अधीन हुई है।

यह जानबूझकर हमारे ढाबे की बदनामी करने की कोशिश की गई है। इसके अलावा उन्होंने कहा कि मैं अपना पक्ष फेसबुक पर लाइव होकर आज ही दूंगा और लोगों के सामने सारी सच्चाई रखूंगा।

## पंजाब में दर्दनाक सड़क हादसे में 2 जिगरी दोस्तों की मौत, जांच में जुटी पुलिस

**जालंधर ( हर्ष शर्मा ) :** पंजाब के संगरूर में एक दर्दनाक हादसा हुआ है । यहां एक सड़क दुर्घटना में दो दोस्तों की एक साथ मौत हो गई। मृतकों की पहचान विनोद कुमार और शंकर के रूप में हुई है।

**कैंटर ने मारी टक्कर :** पुलिस ने बताया कि संगरूर में सैलून चलाने वाले विनोद कुमार और शंकर नामक दो युवक कल रात करीब 10 बजे एक्टिवा पर एक ढाबे पर खाना खाने जा रहे थे, तभी स्थानीय ताज पैलेस के पास विपरीत दिशा से आ रहे लकड़ी के कैंटर ने उन्हें टक्कर मार दी।

**जांच में जुटी पुलिस :** जिससे विनोद कुमार (27) की मौके पर ही मौत हो गई जबकि गंभीर रूप से घायल शंकर (22) ने अस्पताल पहुंचने से पहले ही दम तोड़ दिया।

फिलहाल पुलिस ने कैंटर को कब्जे में ले लिया है, जबकि कैंटर चालक फरार हो गया, जिसके खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गई है।

## तापमान 37 डिग्री तक पहुंचा, अगले चार दिन चलेगी लू, 11 और 12 को बारिश की संभावना

**जालंधर( अंशु कपूर ) :** पंजाब में गर्मी लगातार बढ़ती जा रही है। दिन में धूप की तपिश लोगों के पसीने छुड़ा रही है। अप्रैल के पहले हफ्ते में ही तापमान 37.5 डिग्री तक पहुंच गया है। वहीं, पिछले 24 घंटों में राज्य के औसत अधिकतम तापमान में 0.2 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि देखी गई है। बता दें कि विभाग ने 10 अप्रैल तक लू चलने का अलर्ट जारी किया है। यानी अगले 4 दिन लोगों को तेज़ गर्म हवाओं का सामना करना पड़ेगा।

### 10 और 11 को बारिश की संभावना

बढ़ती गर्मी से लोगों को जल्द राहत मिल सकती है। मौसम विभाग ने पंजाब के कुछ इलाकों में 10 और 11 अप्रैल को बारिश की संभावना जताई है। हालांकि, विशेषज्ञों का मानना है कि अभी बारिश और तूफान किसानों के लिए ठीक नहीं। क्योंकि 10 अप्रैल तक

फसल की कटाई का काम तेज़ी से चल रहा होगा और गेहूं की फसल मंडियों में आना शुरू हो जाएगी।

### राजस्थान में पारा 43 डिग्री पार

राजस्थान में भी गर्मी अपना रिकार्ड तोड़ रही है। जहां बाड़मेर जिले में पारा 43 डिग्री सेल्सियस के पार चला गया। इसके साथ ही विभाग ने आज 2 जिलों में सीवियर हीटवेव चलने का ऑरेंज अलर्ट और 9 जिलों में येलो अलर्ट जारी किया है। मौसम का ऐसा हाल देखते हुए बच्चों और बुजुर्गों को बिना काम के दोपहर में घरों से न निकलने की सलाह दी है। वहीं यूपी और एमपी के कुछ इलाकों में भी हिट वेव का अलर्ट जारी किया गया है।

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



# सिकंदरा में गाजी मियां की दरगाह पर लहराया भगवा झंडा, वीडियो वायरल; पुलिस बोली- होगी कार्रवाई

**जालंधर ( हर्ष शर्मा ) :** सिकंदरा स्थित सालार मसूद गाजी मियां की दरगाह पर महाराजा सुहेलदेव सुरक्षा सम्मान मंच के कार्यकर्ताओं ने रविवार को भगवा झंडा फहरा दिया। परिसर में काफी देर तक विरोध प्रदर्शन कर दरगाह को हटाने की मांग की। इसका वीडियो वायरल होने पर पुलिस मौके पर पहुंची। लेकिन तब प्रदर्शनकारी जा चुके थे। एसपी पंकज लवानिया ने कहा कि जांच कर दोषियों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

बहरिया ब्लॉक के सिकंदरा कस्बा स्थित गाजी मियां की दरगाह पर प्रत्येक रविवार और बुधवार को रौजा मेला लगता है, जिसमें हिंदू और मुसलमान पहुंचते हैं। विवाद 23 मार्च को शुरू हुआ, जब दरगाह पर रौजा मेला कमेटी के अध्यक्ष सफदर जावेद की ओर से पुलिस ने ताला लगवा दिया था। हालांकि, शाम को जावेद ने बयान जारी किया कि मरम्मत कार्य की वजह से ताला लगाया गया है। दूसरे दिन 24 मार्च को ताला खोल दिया गया लेकिन सन्नाटा रहा। इसके बाद कुछ लोग पहुंचते रहे। लेकिन 30 मार्च को मेले वाले दिन फिर बैरिकेडिंग कर दी गई। पुलिसकर्मी तैनात रहे और मेला नहीं लगा। रविवार को महाराजा सुहेलदेव सम्मान सुरक्षा मंच के कार्यकर्ता मानेंद्र प्रताप सिंह के नेतृत्व में भगवा झंडा लेकर दरगाह पर पहुंचे और नारेबाजी शुरू कर दी। कुछ कार्यकर्ता दरगाह के मुख्य द्वार के गुंबद पर चढ़कर झंडा लहराने लगे। इससे अफरातफरी मच गई। प्रदर्शन के दौरान वहां कोई सुरक्षाकर्मी नजर नहीं आया। न ही स्थानीय लोगों ने इसका विरोध किया।

प्रदर्शन का वीडियो वायरल होने पर एसीपी फूलपुर पंकज लवानिया, थाना अध्यक्ष बहरिया महेश मिश्रा भारी फोर्स के साथ मौके पर पहुंचे। कस्बे में फ्लैग मार्च किया और शांति व्यवस्था बनाए रखने की अपील की। हालांकि, अमर उजाला वीडियो की पुष्टि नहीं करता लेकिन सुहेलदेव सम्मान सुरक्षा मंच के कार्यकर्ता मानेंद्र प्रताप से बात की गई तो उन्होंने बताया कि झंडा उनके संगठन की ओर से फहराया गया है।

**दरगाह पर जो हुआ, गलत है**

मेला कमेटी के अध्यक्ष सफदर जावेद ने कहा कि दरगाह पर चढ़कर झंडा फहराना गलत है। हमने अभी कोई तहरीर नहीं दी है, न ही मांगी गई है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पुलिस-प्रशासन जो कार्रवाई करेगा, उसमें मेरा सहयोग रहेगा। मामले की जानकारी मिली है। जांच की जा रही है। दोषी पाए जाने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

*- पंकज लवानिया, एसीपी फूलपुर*

## जालंधर में खेल-खेल में बच्चे के साथ हादसा, आया हाइपरटेंशन तारों की चपेट में, हालत हुई गंभीर

**जालंधर( अंशु कपूर ) :** जालंधर के दानिशमंदा से एक बहुत ही दर्दनाक घटना सामने आई है। जहां एक 12 साल का बच्चा हाईटेंशन तारों की चपेट में आ गया है। तारों की चपेट में आने से बच्चा बहुत बुरी तरह से झुलसा है। जब उसके साथ यह घटना हुई तो वह छत पर था। बच्चे को इलाज के लिए उसके माता-पिता ने अस्पताल में भी भर्ती करवाया है। बच्चे की हालत गंभीर बताई जा रही है।

**तारों ने खींचा अपनी ओर बच्चा :** आस-पास के एक व्यक्ति ने बताया कि हमारे मोहल्ले में घरों के ऊपर से हाई वोल्टेज तारें गुजरती हैं। ऐसे में जब 12 साल का बच्चा छत पर चढ़ा तो अचानक से उसे तारों ने अपनी ओर खींच लिया। घटना का पता घर के लोगों को उस समय लगा जब मीटर जलने लगा। इसके बाद परिवार के सारे सदस्य बाहर आए। उन्होंने बताया कि बच्चे के कपड़े और शरीर बहुत बुरी तरह से जला हुआ था। बच्चे के घरवालों ने उसको डंडे से मारकर किसी तरह छुड़वाया। मोहल्ले में तारें बहुत नीचे हैं इस बारे में कई बार शिकायत भी की है लेकिन प्रशासन ने कोई भी कदम नहीं उठाया।

**आस-पास के घरों में भी हुआ नुकसान :** इस घटना के बाद मोहल्ले के कई लोगों के घर को भी बहुत नुकसान हुआ है। किसी के घर की एलईडी खराब हो गई है तो किसी के घर में रखा कुछ और सामान भी सड़ गया है। कुछ साल पहले भी ऐसी घटना हुई थी और उसके कारण एक व्यक्ति की मौत भी हो गई थी लेकिन फिर भी ऐसे मामलों का कोई समाधान नहीं निकला। बच्चे को ऑटो से परिवार वाले अस्पताल में ले गए हैं। अभी फिलहाल बच्चे की हालत खराब बताई जा रही है।

## जालंधर में बेटे की मौत के बाद परिजनों ने तल्हण रोड किया जाम, पुलिस पर आरोपियों को न पकड़ने के लगाए आरोप

**जालंधर ( पवन कश्यप ) :** जालंधर कैंट के दीप नगर में 2 पक्षों के बीच लड़ाई हो गई थी। इस लड़ाई में एक युवक बुरी तरह से जख्मी हो गया था और उसे ईलाज के लिए जौहल अस्पताल में भर्ती करवाया गया था।

जहां उसकी ईलाज के दौरान मौत हो गई। मामले पर पुलिस की तरफ से ढीली कार्रवाई के बाद मृतक के परिजनों ने तल्हण रोड को जाम कर दिया। इस धरने में बसपा नेता बलविंदर कुमार भी मौजूद रहे।

**10-12 नौजवानों ने घेर कर मारा**

पीड़ित परिवार का कहना है कि उनके बेटे को 10-12 नौजवानों ने घेरकर मारा है। हमने इस मामले को लेकर पुलिस को शिकायत भी करवाई थी। पर पुलिस ने सिर्फ 2 नौजवानों को ही गिरफ्तार किया है। जबकि बाकी आरोपी सरेआम घूम रहे हैं और उन पर किसी तरह की कार्रवाई नहीं की जा रही है।

**3 दिन में पकड़ने का दिया आश्वासन**

वहीं पुलिस ने पीड़ित परिवार को आरोपियों को पकड़ने का आश्वासन दिया है। पुलिस ने कहा कि मामले में जितने भी आरोपी हैं उन्हें 3 दिन में पकड़ लिया जाएगा। पुलिस के आश्वासन के पीड़ित परिवार ने जाम को खोला। जिसके बाद दोबारा से सड़क पर आवाजाही शुरू हो पाई।

**कैंट जाम करने की दी चेतावनी**

वहीं पीड़ित परिवार ने चेतावनी देते हुए कहा कि अगर पुलिस 3 दिन में आरोपियों को गिरफ्तार नहीं करती है तो हम फिर प्रदर्शन करेंगे। पर इस बार पूरा कैंट का एरिया जाम करेंगे। आरोपियों में एक पुलिस मुलाजिम का बेटा भी जिस कारण पुलिस मामले की ढीली कार्रवाई कर रही है।

# पुलिस और तस्कर के बीच मुठभेड़, आरोपी के पैर में लगी गोली; दो किलो से ज्यादा हेरोइन व असलहा बरामद

**जालंधर ( अंशु कपूर ) :** मंडी लाधुका के पास पुलिस और नशा तस्कर के बीच मुठभेड़ हो गई। पुलिस की गोली आरोपी के पांव में लगी और उसे काबू कर लिया है। बताया जा रहा है कि पहले आरोपी ने पुलिस पर फायरिंग की थी। आरोपी के पास से दो किलो से ज्यादा हेरोइन और असलहा बरामद हुआ है।

सीआईए अबोहर के इंचार्ज रुपिंदरपाल सिंह ने बताया कि उनकी टीम गश्त कर रही थी। इस दौरान गांव घुबाया के पास सामने से आ रहे बाइक सवार युवक को शक के आधार पर रुकने का इशारा किया, लेकिन उसने बाइक भगा ली। पुलिस टीम ने उसका पीछा किया तो आरोपी ने पुलिस पर दो राउंड फायरिंग की। इस दौरान एक गोली पुलिस की गाड़ी के साइड शीशे पर लगी, जिससे शीशा टूटकर पुलिस कर्मचारियों को लगा। हालांकि पुलिस ने पहले हवाई फायर किया था।

बावजूद इसके आरोपी नहीं रुका तो पुलिस ने आरोपी के पांव में गोली मार दी। जख्मी होने पर आरोपी बाइक समेत सड़क पर गिर पड़ा। जब उसकी तलाशी ली गई तो उससे चार पैकेट हेरोइन के मिले जिसमें दो किलो से ज्यादा हेरोइन थी। उसके पास से अवैध पिस्तौल भी बरामद हुई है। पकड़े गए आरोपी की पहचान साजन सेतिया निवासी बेदियां वाली गली फाजिल्का के रूप में हुई है। फिलहाल जख्मी आरोपी को इलाज के लिए सरकारी अस्पताल में दाखिल करवाया गया है और मामले की जांच की जा रही है।

# चिट्टा तस्कर लेडी कांस्टेबल: मूसेवाला के घर से भी अमनदीप कौर का कनेक्शन; कॉल डिटेल से चौंकाने वाले खुलासे

**जालंधर (हर्ष शर्मा):** पंजाब के बठिंडा में ड्रग्स के साथ पकड़ी गई महिला पुलिस कर्मी अमनदीप कौर को लेकर रोजाना कई खुलासे हो रहे हैं। आरोपी महिला कांस्टेबल अभी पुलिस रिमांड पर है। रविवार को दो दिन का रिमांड खत्म होने के बाद पुलिस ने उसे ड्यूटी मजिस्ट्रेट के सामने पेश किया। वहां से जज ने उसे फिर से दो दिन के अतिरिक्त रिमांड पर भेजा दिया है।

वहीं नशा तस्कर अमनदीप कौर को लेकर एक और खुलासे हुए हैं। कुछ साल पहले ड्यूटी के दौरान अमनदीप कौर जब मानसा जिले में तैनात थी। उस दौरान उसकी ड्यूटी पंजाबी गायक सिद्‌धू मूस्सेवाला के घर पर भी लगी थी। अमनदीप कौर को सिद्धू मूसेवाला की घर की सिक्योरिटी में लगाया गया था। उस दौरान भी उसे वहां पर ड्यूटी सही तारीके से न करने के चलते उसके सुरक्षा प्रभारी ने अमनदीप कौर को वहां से हटा दिया था। अमनदीप के बारे में सुरक्षा प्रभारी ने उस समय मानसा के एसएसपी नानक सिंह को भी बताया था।

इसके अलावा अमनदीप के पार्टनर बलविंदर सिंह उर्फ सोनू जोकि अभी फरार चल रहा वह पिछले तीन माह में पंजाब के विभिन्न जिलों समेत पीएपी जालंधर तक जा चुका है।

## सुरक्षा प्रभारी की अमनदीप पर रहती की कड़ी नजर

सूत्रों का दावा है कि जब महिला पुलिस कर्मी मानसा के गांव मूस्सा में स्थित पंजाबी गायक मूस्सेवाला के घर पर तैनात थी। तो वहां पर भी बलविंदर सोनू उसके पास आता-जाता था। उक्त महिला कर्मी के इंचार्ज की इस पर गहरी नजर रहती थी। वह महिला कर्मी की हर गतिविधि पर नजर रखता था। जब सुरक्षा इंचार्ज राजिंदर को लगा कि अमनदीप कौर सही तारीके से ड्यूटी नहीं कर रही तो उसने आला अधिकारियों को आवगत करवाकर उसे मूस्सेवाला के घर पर ड्यूटी से हटा दिया था।

## दो साल से पार्किंग में खड़ी थी इनोवा

सूत्रों का कहना है कि बलविंदर सिंह उर्फ सोनू जब एक इनोवा को एंबुलेंस बनाकर चलाता था तो उसी समय महिला कांस्टेबल अमनदीप कौर के साथ उसकी जान पहचान बढ़ी थी। जब सोनू उक्त महिला कर्मी अमनदीप कौर के संपर्क में आया तो दोनों पक्के तौर पर ही साथ रहने लगे थे। बठिंडा की विराट ग्रीन कॉलोनी में एक पार्किंग वाली जगह पर उसकी इनोवा पिछले दो साल से खड़ी थी। गाड़ी को सिर्फ कोई सामान रखने या उससे कोई सामान निकालने के लिए ही इस्तेमाल किया जाता था। बुधवार को जब अमनदीप कौर को गिरफ्तार किया गया तो उसके अगले ही दिन इनोवा को कोई व्यक्ति कॉलोनी की पार्किंग से ले गया। पुलिस उस इनोवा को भी ढूंढ रही है।

## मुंबई तक जाता था आरोपी सोनू

सूत्रों के अनुसार पुलिस ने आरोपी चिट्टा तस्कर अमनदीप कौर और उसके पार्टनर सोनू की पिछले तीन माह की मोबाइल कॉल और लोकेशन डिटेल निकलवाई तो उसमें खुलासा हुआ कि सोनू इस समय दौरान पंजाब के अमृतसर, फिरोजपुर, फाजिलका, पटियाला, जालंधर समेत पीएपी के अलावा मुंबई तक जाता रहा है। इसके अलावा सोनू और अमनदीप कौर जोकि जिला पुलिस के एक अधिकारी के साथ भी फोन के जरीये लगातार संपर्क में रहे हैं। यह खुलासा कॉल डिटेल से हुआ है।

## मीडिया से बचाकर अदालत में किया पेश

**रविवार को चिट्टा तस्कर अमनदीप कौर का पुलिस रिमांड खत्म हुआ तो पुलिस ने मीडिया की नजरों से बचाकर आरोपी महिला को अदालत में पेश किया। जहां पर अदालत ने महिला को फिर से दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया। लेकिन किसी भी पुलिस अधिकारी ने अभी कोई खुलासा नहीं किया कि पिछले तीन दिन के पुलिस रिमांड दौरान आरोपी महिला ने किस तरह के खुलासे किए हैं।**

# रामनवमी के अभिजीत मुहूर्त पर श्री रामलला का सूर्य तिलक, ललाट पर पड़ी सूर्य किरणें; उल्लास में डूबी अयोध्या नगरी

**जालंधर (अंशु कपूर):** रामनवमी के अवसर पर अभिजीत मुहूर्त पर श्री राम लला के ललाट पर सूर्य तिलक हुआ। करीब चार मिनट तक यह दुर्लभ संयोग रहा। दुनिया इस अभूतपूर्व पल की साक्षी बनी। सूर्य तिलक के साथ ही मंदिर में आरती की गई। इससे पहले कुछ देर के लिए मंदिर के पट बंद किए गए। गर्भग्रह की लाइट बंद कर दी गई, ताकि सूर्य तिलक स्पष्ट नजर आए।

सूर्य तिलक को लेकर शनिवार को आखिरी ट्रायल किया गया था। आठ मिनट तक चले इस ट्रायल के दौरान इसरो के साथ-साथ आईआईटी रुड़की और आईआईटी चेन्नई के एक्सपर्ट भी मौजूद रहे थे। रामनवमी पर दूसरी बार रामलला के ललाट पर सूर्य तिलक किया गया है। इसका सीधा प्रसारण देश-दुनिया के लोगों ने देखा। रामनवमी के अवसर पर बीते साल भी रामलला का सूर्य तिलक किया गया था। ट्रस्ट ने फैसला लिया है कि अगले बीस साल तक लगातार सूर्य तिलक होता रहेगा।

बता दें, श्री रामजन्मोत्सव पर सूर्य तिलक का धार्मिक महत्व है। प्रेरणा रामचरितमानस कीचौपाई- 'मास दिवस कर दिवस भा मरम न जानइ कोइ, रथ समेत रबि थाकेउ निसा कवन बिधि होइ' है। चौपाई में तुलसीदास लिखते हैं कि रामलला का जब जन्म हुआ, तब सूर्य देव अयोध्या पहुंचे। इतना मोहित हुए कि एक महीने अयोध्या में रह गए। इस दौरान अयोध्या में रात नहीं हुई। भगवान राम सूर्यवंशी थे यानी सूर्य उनके कुल देवता हैं।

उल्लेखनीय है कि अयोध्या में जिला प्रशासन ने रामनवमी पर्व को लेकर बेहद खास तैयारियां की हैं। रामकथा पार्क में सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित होंगे। विभिन्न विभागों की ओर से प्रदर्शनी भी लगाई जाएगी। इसके अलावा, श्रद्धालुओं की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा जाएगा। राम मंदिर, कनक भवन, हनुमानगढ़ी, रामपथ तक जोन में बंटे हुए हैं। आवश्यकता पड़ने पर इंटरनल डायवर्जन भी किए जाएंगे। सीसीटीवी और ड्रोन के माध्यम से निगरानी की जा रही है।

# जानलेवा है ये दूध

## पंजाब के दूध में मिलावट, कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा; रिपोर्ट में चौंकाने वाले खुलासे

**जालंधर (पवन कश्यप):** पंजाब में पिछले एक साल में दूध, दूध से बने उत्पाद, मिठाइयां, तेल व अन्य खाद्य पदार्थों में 7 प्रतिशत मिलावट बढ़ गई है। 2024-25 में प्रदेश में खाद्य पदार्थों के 22 प्रतिशत सैंपल फेल पाए गए हैं जबकि 2023-24 में 15 फीसदी सैंपल फेल हुए थे। खाद्य पदार्थों में खतरनाक स्तर पर मिलावट डायरिया, एलर्जी, मतली व मधुमेह के अलावा कैंसर, लिवर व किडनी संबंधी रोगों को जन्म दे रही है। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसएआई) की रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है। रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2023-24 में 6041 सैंपल लिए गए थे, जिसमें से 929 सैंपल फेल हुए थे। यह कुल सैंपल का 15.38% रहा था। इस कारण एक यूनिट का लाइसेंस भी रद्द किया गया था। अगर 2022-23 की बात करें तो 8179 खाद्य पदार्थों के सैंपल लिए गए थे, जिसमें से 1724 सैंपल 21.08 प्रतिशत फेल हुए थे। वहीं 2021-22 में 6768 खाद्य पदार्थों के सैंपल लिए गए, जिसमें 1059 सैंपल तय मानकों पर खरे नहीं उतरे। यह कुल सैंपल का 15.65% था। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव ने लोकसभा में एक सवाल के जवाब में इस संबंधित रिपोर्ट पेश की है।

## बढ़ रही मिलावटखोरी, सैंपलिंग हो रही कम

अगर पिछले चार साल के आंकड़े देखे तो पहले से मिलावटखोरी बढ़ रही है, लेकिन बावजूद इसके विभाग की सैंपलिंग भी कम होती जा रही है। इससे साफ है कि अगर पिछले कुछ वर्षों में सैंपलिंग अधिक होती तो मिलावटखोरी के और भी चौंकाने वाले आंकड़े सामने आ सकते थे।

### इन बीमारियों का भी खतरा

मिलावटी खाद्य पदार्थों में मौजूद रसायन, जैसे सीसा और आर्सेनिक, कैंसर का कारण बन सकते हैं। इसी तरह ये रसायन गुर्दे को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनके सेवन से हृदय और अन्य अंगों में विकार और विफलता भी हो सकती हैं।

### नियमित रूप से जांच कर रहा एफएसएसएआई

एफएसएसएआई क्षेत्रीय कार्यालयों और राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों के माध्यम से खाद्य पदार्थों में मिलावट का पता लगाने के लिए नियमित रूप से निगरानी, निरीक्षण और खाद्य उत्पादों के नमूने लेता है। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम के तहत अथॉरिटी की तरफ से कार्रवाई की जाती है, जिसमें जुर्माना लगाना और लाइसेंस रद्द करना भी शामिल है। मिलावटी खाद्य पदार्थों का लगातार सेवन कई तरह की बीमारियों को जन्म दे सकता है। डायरिया, एलर्जी व मधुमेह के अलावा इससे कैंसर, लिवर और किडनी डैमेज का खतरा बढ़ता है। इससे गर्भवती महिलाओं में गंभीर रोग के साथ ही बच्चों का विकास भी रुक सकता है। *-डॉ. सोनिया गांधी, पोषण विशेषज्ञ।*

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



# खालिस्तानी नारे और HRTC की बसों में तोड़फोड़ मामले में बड़ा एक्शन, पंजाब पुलिस ने आरोपी को किया गिरफ्तार

**जालंधर( अंशु कपूर ) :** हिमाचल प्रदेश की चार बसों को पत्थरों से क्षतिग्रस्त करने व उन पर खालिस्तान के नारे लिखने के आरोप में थाना रामबाग की पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है।

इंस्पेक्टर बलजिंदर सिंह ने पकड़े गए आरोपित की पहचान तरनतारन जिला के मानोचाल कलां गांव निवासी जसप्रीत सिंह उर्फ जस्सा के रूप में बताई है। उन्होंने बताया कि जस्सा के अन्य साथियों की गिरफ्तारी के लिए छापामारी की जा रही है। जस्सा से पूछताछ की जा रही है कि उसके अन्य साथी कहां छिपे हैं।

**22 मार्च को बसों पर किया था हमला** – उल्लेखनीय है कि उक्त आरोपी ने अपने साथियों के साथ मिलकर 22 मार्च की सुबह बस अड्डा के भीतर पार्क की गई हिमाचल प्रदेश की चार सरकारी बसों के शीशे तोड़ दिए थे। आरोपियों ने बसों पर खालिस्तान के स्लोगन लिख दिए थे। जिससे शहर का माहौल खराब हो गया था।

पुलिस ने तुरंत पर्चा दर्ज करते हुए आरोपियों की पहचान शुरू कर दी थी। इस कार्रवाई के विरोध में हिमाचल प्रदेश की सरकार ने केंद्र सरकार और पंजाब में भगवंत मान सरकार को हालात के बारे में जानकारी दी थी।

**वाहनों पर पोस्टर लगा कर घूम रहे थे लोग** – बता दें कि बीते दिनों हिमाचल प्रदेश पहुंचे कुछ लोगों ने अपनी मोटरसाइकिल और वाहनों पर भिंडरांवाले के पोस्टर लगाए हुए थे। स्थानीय लोगों ने इसका विरोध किया।

जिसके बाद से ही अमृतसर में इस तरह की घटनाएं सामने आ रही हैं। उधर, रामबाग थाने के प्रभारी इंस्पेक्टर बलजिंदर सिंह ने बताया कि सीसीटीवी कैमरे चेक किया जा रहे हैंद्य पहचान करके उनके खिलाफ पर्चा दर्ज किया जाएगा।

## अमृतसर में पुलिस क हत्थे चढ़ा ISI का एजेंट, 2 लाख से ज्यादा की जाली करंसी और हथियार बरामद

**जालंधर ( अंशु कपूर ) :** अमृतसर देहात पुलिस के स्पेशल सेल ने पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई के एजेंट को गिरफ्तार किया है। उसके पास से पिस्तौल, तीन मैगजीन, 2.15 लाख की जाली करंसी बरामद हुई है। आरोपित की पहचान तरनतारन के गांव ज्योतिशाह निवासी गरमन सिंह के रूप में हुई है। एसएसपी मनिंदर सिंह ने बताया कि आरोपित के अन्य साथियों की धरपकड़ जारी है।

**मोबाइल से मिले पाकिस्तानी तस्करों के नंबर** – एसएसपी ने बताया कि गरमन सिंह के मोबाइल से पाकिस्तानी तस्करों के नंबर भी मिले हैं। गरमन ने स्वीकार किया है कि वह भारत में पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी के लिए काम कर रहा है। इससे पहले भी वह हथियारों की खेप लगाकर उसे ठिकाने लगा चुका है। पुलिस पता लगाने में लगी है कि गरमन पहले किन लोगों को हथियार पहुंचा चुका है। तरनतारन में आरोपित के परिवार के सदस्य भी भूमिगत हो चुके हैं। आशंका है कि गरमन के परिवार के कुछ सदस्य भी इसके साथ मिलकर हथियार और नशे की खेपें ठिकाने लगा रहे थे।

**1 अप्रैल को भी दबोचा गया था आतंकवादी** – इससे पहले सीआई ( काउंटर इंटेलिजेंस ) की टीम ने 1 अप्रैल को आईएसआई के इशारे पर आतंकी वारदात को अंजाम देने की फिराक में बैठे एक आतंकी को गिरफ्तार किया था। डीएसपी बलबीर सिंह ने बताया था कि पकड़े गए आरोपी की पहचान उत्तर प्रदेश के जिला सहारनपुर के गांव बरौली निवासी जयवीर त्यागी उर्फ जावेद के रूप में हुई है। पता चला है कि आरोपित लुधियाना में रहकर किसी बड़े नुकसान ( आतंकी वारदात ) की योजना बना रहा था।

सीआई को सूचना मिली थी कि जयवीर त्यागी वर्तमान में विदेश में बैठे अपने चचेरे भाई सहिलाम के संपर्क में है। सहिलाम पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई के लिए काम कर रहा है।

## करोड़पति बन मालामाल हुए शिमला के अभिनव, पहली बार में लगी 2.50 करोड़ रुपये की लॉटरी

**जालंधर( हर्ष शर्मा ) :** पंजाब सरकार डियर होली बंपर प्रथम पुरस्कार संजय एजेंसी लुधियाना की ओर से बेची गई टिकट पर निकला है। इसके विजेता शिमला निवासी अभिनव वर्मा बने हैं। इसमें पुरस्कार राशि 2.50 करोड़ रुपये है। इस संबंध में आयोजित एक समारोह में विशेष डिस्ट्रिब्यूटर्ज के अधिकारियों की ओर से स्टाकिस्ट और विजेता को सम्मानित किया गया।

### व्यापार के संबंध में आए थे लुधियाना

विजेता अभिनव वर्मा ने बताया कि व्यापार के सिलसिले में वह लुधियाना आए थे और पहली बार अपना भाग्य आजमाने के लिए उन्होंने लुधियाना के घंटाघर स्थित संजय एजेंसीज से यह टिकट खरीदा था और पहली ही बार में वह करोड़पति बन गए।

### समाज की भलाई के लिए करेंगे खर्च

विजेता ने बताया कि जीती हुई लाटरी की रकम में से कुछ हिस्सा वह समाज भलाई के कार्यों में खर्च करेंगे। सूर्यकांत शर्मा ने बताया कि आगामी डियर बैसाखी बंपर की टिकटें भी पंजाब के सभी विक्रेताओं के पास उपलब्ध हैं। इसके प्रथम पुरस्कार की राशि छह करोड़ रुपये है। इसका ड्रॉ 19 अप्रैल को निकाला जाएगा।

# शादीशुदा महिला को भगाने वाले युवक की मां को पोल से बांधा, बीच चौराहे पर की मारपीट; तमाशा देखते रहे लोग

**जालंधर ( पवन कश्यप ) :** सदर राजपुरा थाना इलाके में आते गांव जनसुआ में एक 18 साल का युवक शादीशुदा महिला को भगा ले गया। दो बच्चों की मां को भगाने वाले युवक की तलाश जारी थी कि परिवार से अलग रहती युवक की मां गांव पहुंची तो भागने वाली महिला के परिवार ने इसे बंधक बना लिया। मारपीट करते हुए इसे गांव के चौराहे पर ले जाने के बाद बिजली के पोल से बांध दिया, यही नहीं महिला के कपड़े तक फट गए थे।

### महिला को 1 घंटे से अधिक देर तक बांधे रखा

एक घंटे से अधिक समय तक 45 वर्षीय इस महिला को बांधे रखा और लोग मूकदर्शक होकर महिला की बेइज्जती का तमाशा देखते रहे। इस दौरान किसी ने पुलिस को सूचना दे दी, तो पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई।

पुलिस ने आशा के बयानों पर कुलदीप सिंह, विक्की, मोनू व इनके पिता बिट्टू निवासी गांव जनसुआ, विजय, बिल्लू, पांच अज्ञात महिलाएं व दो अज्ञात लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है।

चौकी जनसुआ के इंचार्ज परमिंदर सिंह ने कहा कि कुलदीप सिंह व उसके पिता बिट्टू को गिरफ्तार किया जा चुका है जबकि अन्य आरोपितों की तलाश जारी है।

### यह है पूरा मामला

शिकायतकर्ता महिला के अनुसार उसका पति शराब पीकर झगड़ा करता था, जिस जह से वह पति से अलग होकर छोटे बेटे के साथ लुधियाना में रहने लगी थी। तीन अप्रैल को वह अपने भतीजे के हाल जानने के लिए लुधियाना से गांव जनसुआ पहुंची थी।

जहां पर घर से भागने वाली महिला के ससुरालियों ने आशा को बंधक बनाने के बाद मारपीट शुरू कर दी और उसे पीटते हुए गांव के चौक पर ले गए, जहां पर उसे पोल पर बांधने के बाद मारपीट की।

यही नहीं महिला के कपड़े फाड़ते हुए उसे निर्वस्त्र कर गांव में घुमाने की बात करने लगे, जिसके बाद किसी गांव वासी ने पुलिस को सूचित कर दिया था।

### पुलिस चौकी पर भी हमला किया गया

महिला आशा ने बताया कि पहली पहुंची पुलिस टीम को महिला को छुड़ाने नहीं दिया गया था, जिसके बाद दूसरी गाड़ी में महिला पुलिस फोर्स आई। इस टीम ने उसे बचाने के बाद साथ में लेकर पुलिस चौकी पहुंचे। पुलिस चौकी में पहुंचे आरोपितों ने पुलिस चौकी पर भी हमला कर दिया था। जहां पर पुलिस को इन लोगों को लाठीचार्ज कर खदेड़ना भी पड़ा था।

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

# SC से खारिज नहीं होगा वक्फ संशोधन कानून, लेकिन पास करनी होगी ये तीन परीक्षा

**जालंधर ( हर्ष शर्मा ) :** राष्ट्रपति की मंजूरी मिलने के बाद वक्फ संशोधन विधेयक कानून बन चुका है। हालांकि संसद के दोनों सदनों से पारित होते ही इसे सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दे दी गई। अभी तक कई याचिकाएं दाखिल हो चुकी हैं जिनमें इसे संविधान के खिलाफ और धार्मिक स्वतंत्रता के मौलिक अधिकार का उल्लंघन बताते चुनौती दी गई है।

लेकिन अगर किसी कानून को परखने के कोर्ट के दायरे को देखा जाए तो वो थोड़ा सीमित होता है। किसी भी कानून को तीन आधारों, विधायी सक्षमता, संविधान का उल्लंघन और मनमाना होने के आधार पर कोर्ट परखता है। तीनों आधारों को देखा जाए तो शीर्ष अदालत से इसे खारिज कराना बहुत आसान नहीं लगता।

## क्या है कानूनी सिद्धांत?

मगर यह जरूर है कि मामले पर सुनवाई के बाद अगर सुप्रीम कोर्ट से विस्तृत फैसला आता है तो देश में धार्मिक दान की संपत्तियों के प्रबंधन पर स्पष्ट व्यवस्था आ सकती है।

वक्फ संशोधन कानून 2025 के अदालत पहुंचने पर जरूरी हो जाता है कि किसी कानून पर विचार के तय कानूनी सिद्धांतों को देखा जाए।

इलाहाबाद हाई कोर्ट के सेवानिवृत न्यायाधीश एसआर सिंह कहते हैं कि सुप्रीम कोर्ट किसी भी कानून की वैधानिकता पर मुख्यत तीन आधारों पर विचार करता है।

## क्या है तीन परीक्षा?

पहला कि जिस व्यक्ति या संस्था ने कानून पारित किया है उसे इसका अधिकार नहीं था यानी विधायी सक्षमता (लेजिस्लेटिव कांपीटेंस), दूसरा वह कानून संविधान के किसी प्रविधान या मौलिक अधिकारों का उल्लंघन करता हो अथवा संविधान की मूल भावना के खिलाफ हो। तीसरा मनमाने ढंग से कानून पारित होना यानी आर्बीट्रेरीनेस।

## याचिकाओं का मुख्य आधार क्या है?

इन तीन आधारों पर अगर वक्फ संशोधन कानून को देखा जाए तो विधायी सक्षमता की कसौटी पर संसद से घंटो बहस के बाद यह पारित हुआ है। दूसरा आधार संवैधानिक प्रविधानों के उल्लंघन का है। कोर्ट में दाखिल याचिकाओं में मुख्य आधार यही है कि यह कानून मुसलमानों के संवैधानिक अधिकारों और धार्मिक स्वतंत्रता के अधिकार का उल्लंघन करता है।

## याचिका में क्या दलील दी गई?

दलील है कि संविधान के अनुच्छेद 25 और 26 में सभी को धार्मिक स्वतंत्रता और धार्मिक मामलों के प्रबंधन की आजादी मिली हुई है, जबकि इस नये कानून में मुसलमानों की इस आजादी में हस्तक्षेप होता है और सरकारी दखलंदाजी बढ़ती है। याचिकाओं में वक्फ बोर्ड के सदस्यों में गैर मुस्लिमों को शामिल करने का भी विरोध किया गया है।

## कानून धार्मिक स्वतंत्रता के खिलाफ नहीं

माना जा रहा है कि सुप्रीम कोर्ट में होने वाली बहस में धार्मिक स्वतंत्रता का मौलिक अधिकार ही केंद्र में होगा और सुप्रीम कोर्ट जो व्यवस्था देगा वही लागू भी होगी। लेकिन कानून पर सरकार के तर्क को देखा जाए तो उसके अनुसार, यह कानून धार्मिक स्वतंत्रता के खिलाफ नहीं है बल्कि संपत्तियों के प्रबंधन से संबंधित है।

## व्यवस्थित सुधारों की आवश्यकता

सरकार कानून को जायज ठहराते हुए तर्क दे रही है कि वक्फ प्रबंधन में चुनौतियों का समाधान करने के लिए व्यवस्थित सुधारों की आवश्यकता थी जिसके लिए वक्फ संशोधन कानून 2025 लाया गया। इससे पारदर्शिता, जवाबदेही और कानूनी निरीक्षण सुनिश्चित करके, वक्फ संपत्तियां गैर-मुसलमानों और अन्य हित धारकों के अधिकारों का उल्लंघन किये बगैर अपने इच्छित धर्मार्थ उद्देश्यों की पूर्ति कर सकती हैं।

# हुबली के पास भीषण सड़क हादसा, पुणे-बेंगलुरु हाईवे पर साइड वॉल से टकराई कार; चार की मौत

कर्नाटक से रविवार को एक भीषण सड़क हादसा हो गया। इस हादसे में तीन कार सवार लोगों के मौत हो गई है।

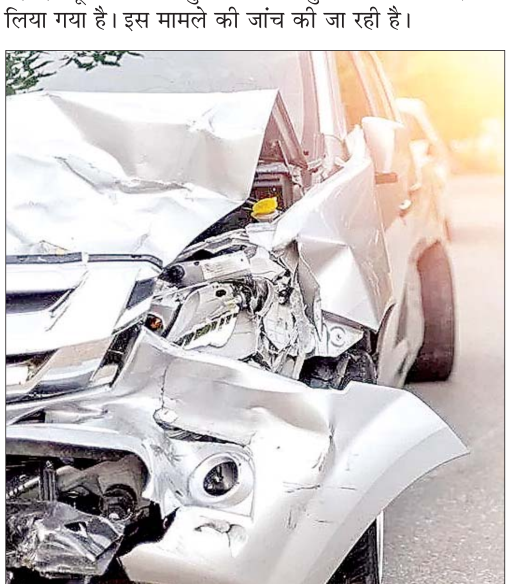
जानकारी के अनुसार, कर्नाटक में एनएच-48 (पुणे-बेंगलुरु हाईवे) पर नूलवी क्रॉस के पास हुबली आ रही क्विड कार हाईवे पर एक साइड वॉल से टकरा गई।

## मौके पर तीन लोगों की मौत

इस घटना में तीन लोगों की मौत घटनास्थल पर ही हो गई, हालांकि, एक घायल शख्स ने अस्पताल में इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। मृतकों की पहचान सुजाता (61), संपतकुमारी (60), गायत्री (65) और शकुंतला (75) के तौर पर हुई है।

## मामले की जांच में जुटी पुलिस

सभी मृतक लिंगराज नगर हुबली के निवासी बताए जा रहे हैं। वहीं, इस घटना में वीरबसय्या (69) का अस्पताल में इलाज चल रहा है। पूरे प्रकरण में हुबली ग्रामीण पुलिस में मामला दर्ज कर लिया गया है। इस मामले की जांच की जा रही है।



# श्री राम नवमी मौके पर मंदिरों में भारी भीड़, श्रद्धालुओं का लगा तांता; धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन

**जालंधर( अंशु कपूर ) :** श्री राम नवमी मौके मोहाली के लगभग सभी मंदिरों में धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए गए और श्रद्धालुओं को मंदिरों में भजन-कीर्तन एवम पूजा-पाठ करते हुए देखा गया। लेकिन मोहाली के फेस-5 स्थित श्री हरि संकीर्तन मंदिर में मंदिर कमेटी पदाधिकारियों की ओर से भव्य धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ा और हर उम्र के श्रद्धालुओं ने मंदिर परिसर में आयोजित धार्मिक कार्यक्रम एवम अटूट भंडारे का आनंद लिया।

इस मौके मंदिर कमेटी के मौजूदा प्रधान महेश चन्द्र मनन, महासचिव एसके सचदेवा, ज्वाइंट सैक्रेटरी किशोरी लाल, राकेश कुमार सौंधी,एसके सोवती के अलावा मंदिर कमेटी की महिला संकीर्तन मंडली की समूची टीम सहित बड़ी संख्या में श्रद्वालु उपस्थित थे। मंदिर में नवरातरों के मौके पर आयोजित कार्यक्रम में जानकारी देते हुए मंदिर के मौजूदा प्रधान महेश चन्द्र मनन और उनकी समूची टीम ने बताया कि मंदिर में सुबह और शाम को दुर्गा स्तुति और महिला संकीर्तन की ओर से रोजाना भजन कीर्तन का कार्यक्रम आयोजित किया गया ।

## रोजाना मंदिर में आरती के दौरान 108 ज्योतों की महाआरती का आयोजन

इसके अलावा रोजाना मंदिर में आरती के दौरान 108 ज्योतों की महाआरती का आयोजन किया जाता रहा है, लेकिन पिछले कुछ दिनों से मंदिर में श्रद्वालुओं की संख्या ज्यादा होने के चलते 200 से लेकर 250 के करीब ज्योतों की व्यवास्था करनी पड़ी । उन्होंने बताया कि मंदिर में आने वाले सभी श्रद्वालु और मंदिर कमेटी के पदाधिकारी से लेकर नि:स्वार्थ भाव से सेवा करने वाले सेवादार भी पूरी मर्यादित तरीके से पूजा-पाठ एवम सेवा भावना में हिस्सा लेते हैं ।

यदि श्रद्वालुओं के आने का सिलसिला मंदिर में इसी तरह रहा तो वह समय दूर नहीं जब उनको शाम के होने वाली महाआरती के दौरान 500 के करीब ज्योतों की व्यवास्था करनी पड़ेगी क्योंकि आरती के दौरान मंदिर आने वाले सभी श्रद्वालुओं की इच्छा होती है कि वह आरती के समय ज्योत लेकर अपने ईष्ट, प्रभु की आरती जरूर उतारें।

## मंदिर में सुबह दुर्गा स्तुति का किया जाता हा पाठ

श्री राम नवमी मौके मंदिर में सुबह दुर्गा स्तुति , पूजा-पाठ और उसके बाद महिला संकीर्तन मंडली की ओर से भजन कीर्तन और उसके बाद भगवान श्री राम जी की आरती की गई, जिसके बाद मंदिर में आए श्रद्वालुओं को प्रसाद वितरित किया गया । इसके बाद अटूट भंडारे का आयोजन किया गया जो कि प्रभु इच्छा तक जारी रहा । वहीं मंदिर में आए श्रद्वालुओं ने एक के बाद एक भजनों पर ऐसे झूमे की पूरा माहौल भक्तिमय हो गया और हर कोई भक्ति में डूबा नजर आया।

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

वंदे भारत 24
भारत के मन की बात



# चीन 34, बांग्लादेश 37, पाकिस्तान 29... भारत के सामने यह कैसा खतरा, अब क्या होगा आगे?

**जालंधर ( हर्ष शर्मा ) :** अमेरिका की ओर से अन्य देशों पर ऊंचे टैरिफ लगाने से भारत में डंपिंग बढ़ने की आशंका है। केयरएज रेटिंग्स ने यह चेतावनी दी है। रेटिंग एजेंसी की रिपोर्ट के अनुसार, ऊंचे टैरिफ का कुछ क्षेत्रों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। अमेरिका के टैरिफ का सीधा असर अलग-अलग क्षेत्रों पर अलग-अलग होगा। दवाओं पर कोई असर नहीं होगा। कारण है कि उन्हें अभी टैरिफ से छूट मिली हुई है। इलेक्ट्रॉनिक्स, टेक्सटाइल, कृषि उत्पाद, रसायन और ऑटोमोबाइल पार्ट्स पर भी ज्यादा असर नहीं होगा। लेकिन, रत्न और आभूषणों पर इसका नकारात्मक असर पड़ सकता है। वित्त वर्ष 2023-24 में भारत ने अमेरिका को 77.5 अरब डॉलर का सामान निर्यात किया था। जबकि अमेरिका से 42.2 अरब डॉलर का सामान आयात हुआ था।भारत से अमेरिका को सबसे ज्यादा निर्यात होने वाले सामानों में इलेक्ट्रॉनिक्स, टेक्सटाइल, दवाइयां, रत्न और आभूषण, कृषि उत्पाद, रसायन और ऑटोमोबाइल पार्ट्स शामिल हैं। अमेरिका भारत से आयात होने वाले सामानों पर औसतन 3.50% का टैरिफ लगाता है। इसे अब बढ़ाकर 26% कर दिया गया है। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने टैरिफ में बराबरी पर जोर दिया है। उन्होंने कहा है कि अमेरिका दूसरे देशों की ओर से लगाए गए टैरिफ के बराबर टैरिफ लगाएगा, ताकि व्यापार में बराबरी हो।

### चीन, बांग्लादेश, पाकिस्तान... ट्रंप ने सबको रुलाया

केयरएज रेटिंग्स की रिपोर्ट बताती है कि अमेरिका की ओर से लगाए गए टैरिफ से भारत के कुछ क्षेत्रों पर बुरा असर पड़ सकता है। अमेरिका ने दूसरे देशों पर जो टैरिफ लगाए हैं, वे भारत के मुकाबले ज्यादा हैं। वियतनाम पर 46%, बांग्लादेश पर 37%, चीन पर 34%, ताइवान पर 32%, इंडोनेशिया पर32% और पाकिस्तान पर 29% टैरिफ लगाया गया है। रेटिंग एजेंसी के अनुसार, यह भारत के लिए अच्छा है, क्योंकि इससे भारत के निर्यात क्षेत्र को फायदा हो सकता है।

### मंडराने लगा है भारत पर डंपिंग का खतरा

हालांकि, एक खतरा यह है कि अमेरिकी सरकार जिन देशों पर टैरिफ लगाए हैं, उनकी कंपनियां भारत में अपने उत्पादों की डंपिंग कर सकती हैं। यानी लागत से भी कम कीमत पर उन्हें भारत में बेचा जा सकता है। डंपिंग उन देशों से होती है जो भारत के साथ व्यापार में प्रतिस्पर्धा करते हैं। जब कोई देश या कंपनी अपने उत्पादों को विदेशी बाजार में घरेलू बाजार की तुलना में कम कीमत पर बेचती है तो उसे डंपिंग कहा जाता है। इससे घरेलू उद्योग को नुकसान होता है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि अमेरिका के टैरिफ का असर अलग-अलग क्षेत्रों पर अलग-अलग होगा। दवाइयों पर कोई असर नहीं होगा, क्योंकि उन्हें अभी टैरिफ से छूट मिली हुई है। इलेक्ट्रॉनिक्स, टेक्सटाइल, कृषि उत्पाद, रसायन और ऑटोमोबाइल पार्ट्स पर भी ज्यादा असर नहीं होगा। लेकिन, रत्न और आभूषणों पर इसका नकारात्मक असर पड़ सकता है। इसका मतलब है कि रत्न और आभूषणों के कारोबार में थोड़ी मुश्किल आ सकती है।

### भारत-अमेरिका के बीच कितना कारोबार?

2023-24 में भारत ने अमेरिका को 77.5 अरब डॉलर का सामान निर्यात किया था। वहीं, अमेरिका से 42.2 अरब डॉलर का सामान आयात हुआ था। इससे पता चलता है कि भारत अमेरिका को ज्यादा सामान बेचता है और कम खरीदता है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने टैरिफ में बराबरी पर जोर दिया है। उन्होंने कहा है कि अमेरिका दूसरे देशों की ओर से लगाए गए टैरिफ के बराबर टैरिफ लगाएगा, ताकि व्यापार में बराबरी हो। ट्रंप ने 2 अप्रैल को एक कार्यकारी आदेश जारी किया। इसके अनुसार, सभी व्यापारिक साझेदारों से आयात पर 10% से 50% तक अतिरिक्त शुल्क लगाया जाएगा। 10% का बेसलाइन शुल्क 5 अप्रैल, 2025 से लागू होगा। बाकी का शुल्क 9 अप्रैल, 2025 से लागू होगा। भारत पर अतिरिक्त शुल्क 26% है। केयरएज की रिपोर्ट चेतावनी है कि अमेरिकी टैरिफ के कारण भारत को डंपिंग की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इससे भारतीय उद्योगों को नुकसान हो सकता है। इसके लिए भारत को पहले से ही तैयारी कर लेनी चाहिए।

# सुखबीर बादल या कोई और? इसी महीने शिरोमणि अकाली दल को मिल सकता है प्रदेश अध्यक्ष

**जालंधर ( पवन कश्यप ) :** शिरोमणि अकाली दल को इसी माह नया अध्यक्ष मिल सकता है। पार्टी की तरफ से आठ अप्रैल को वर्किंग कमेटी की बैठक बुलाई गई है। शनिवार को छह विधानसभा हलकों की बैठक गुरुद्वारा सिंह सभा मॉडल टाउन में हुई।

जिसमें विधानसभा हलकों से चार-चार स्टेट डेलीगेट्स चुने जाने हैं और इन्हें चुनने का अधिकार कार्यकारी अध्यक्ष बलविंदर सिंह भूंदड को दिया गया है। यही डेलीगेट्स ही अगला पार्टी अध्यक्ष चुनेंगे।

### सुखबीर बादल के नाम पर लग सकती है मुहर

इस मीटिंग के बाद सुखबीर बादल के पार्टी अध्यक्ष बनने पर लगभग मुहर लग चुकी है। पूर्व कैबिनट मंत्री हीरा सिंह गाबडिया ने बैठक के दौरान इशारा भी कर दिया है।

भर्ती आब्जर्वर दरबारा सिंह गुरु की तरफ से भी कहा गया है कि आठ अप्रैल से पहले जिला, स्टेट और जरनल डेलीगेट चुनने जरूरी हैं और इसे कानूनी तौर पर करने के लिए रजिस्टर में साइन जरूर कर दें।

### 8 अप्रैल को वर्किंग कमेटी की होगी बैठक

भर्ती प्रक्रिया के सहप्रभारी परमबंस सिंह बंटी रोमाणा ने कहा कि आठ अप्रैल तारीख को वर्किंग कमेटी की बैठक होगी। इससे पहले स्टेट डेलीगेट्स चुने जाने हैं और बैठक के दौरान अगली रणनीति तय होगी। आज हुई बैठक के दौरान पांच सदस्य कमेटी की तरफ से की जा रही भर्ती प्रक्रिया पर भी सवाल खड़े किए गए हैं।

अलग-अलग वक्ताओं ने मनप्रीत अयाली को घेरते हुए कहा कि जो व्यक्ति विधानसभा में अकाल तख्त साहिब के जत्थेदारों के विधि-विधान बनाने की बात कह रहा हो वह कैसे जत्थेदारों का सम्मान करता है।

### अगले हफ्ते उपचुनाव के प्रत्याशी का भी एलान

दरबारा सिंह गुरु और अन्य नेताओं का कहना था कि शिरोमणि अकाली दल बादल कभी कमजोर नहीं हुआ है और न ही कभी होगा। हम तगड़े होकर आगे आएंगे। बैठक के दौरान भूपिंदर सिंह भिंदा ने नेताओं का धन्यवाद करते हुए एकजुट होकर उपचुनाव लड़ने की बात कही है।

अगले सप्ताह प्रत्याशी का भी एलान कर दिया जाएगा। बैठक में अन्य के अलावा महेशइंद्र सिंह ग्रेवाल, हीरा सिंह गाबडिया, रणजीत सिंह ढिल्लों समेत अन्य नेता शामिल हुए थे।

# जगजीत सिंह डल्लेवाल ने 131 दिन बाद समाप्त किया आमरण अनशन, क्या बोले?

**जालंधर( अंशु कपूर ) :** पंजाब के किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवालने रविवार को 131 दिन बाद अपना आमरण अनशन समाप्त कर दिया। डल्लेवाल ने फसलों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य पर कानूनी गारंटी सहित आंदोलनकारी किसानों की अलग-अलग मांगों को लेकर पिछले साल 26 नवंबर को अनशन शुरू किया था। डल्लेवाल ने पंजाब के फतेहगढ़ साहिब जिले के सरहिंद में आयोजित 'किसान महापंचायत' में घोषणा की कि वह अपना अनिश्चितकालीन अनशन समाप्त कर रहे हैं।

### अनशन समाप्त कर क्या बोले डल्लेवाल?

किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल ने 'महापंचायत' में मौजूद किसानों को संबोधित करते हुए कहा कि आप (किसानों) सभी ने मुझसे आमरण अनशन खत्म करने को कहा है। आंदोलन को बनाए रखने के लिए मैं आपका ऋणी हूं। मैं आपकी भावनाओं का सम्मान करता हूं। मैं आपके आदेश को स्वीकार करता हूं। डल्लेवाल संयुक्त किसान मोर्चा (गैर-राजनीतिक) और किसान मजदूर मोर्चा (केएमएम) के संयुक्त मंच के वरिष्ठ नेता हैं। उन्होंने किसानों की मांगों को स्वीकार करने के लिए केंद्र पर दबाव बनाने के लिए पिछले साल 26 नवंबर को आमरण अनशन शुरू किया था।

### डल्लेवाल अपना आमरण अनशन समाप्त करें

केंद्रीय मंत्री बिट्टूइससे पहले केंद्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू ने शनिवार को पंजाब के किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल से अपना अनिश्चितकालीन अनशन समाप्त करने की अपील की थी। उन्होंने किसानों की मांगों पर चर्चा के लिए केंद्र के साथ बातचीत के लिए आगे आने की अपील भी की थी।

बिट्टू ने एक बयान में कहा था कि आपका स्वास्थ्य अधिक महत्वपूर्ण है, और आपका जीवन पंजाब के लोगों के लिए कीमती है क्योंकि किसानों और कृषि मजदूरों के संघर्ष के लिए आपके नेतृत्व की हमेशा आवश्यकता होगी।

### केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने की थी अनशन समाप्त करने की अपील

जनवरी में केंद्र द्वारा किसान नेताओं को बातचीत के लिए आमंत्रित किए जाने के बाद, डल्लेवाल ने खनौरी विरोध स्थल पर चिकित्सा सहायता लेने पर सहमति जताई थी, लेकिन अपना अनशन समाप्त नहीं किया। केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने शनिवार को डल्लेवाल से अनशन समाप्त करने की अपील की थी।

# दिमाग तेज करने के लिए आप भी खा रहे हैं जरूरत से ज्यादा बादाम

## तो सेहत को हो सकते हैं 4 बड़े नुकसान

बादाम शरीर को ढेरों फायदे पहुंचाता है। लोग आज भी सेहत बनाने के लिए काजू बादाम खाने की सलाह देते हैं। पोषक तत्वों से भरपूर बादाम शरीर को फिट रखने और कई बीमारियों को दूर रखने में मदद करता है। दिमाग तेज करने से लेकर दिल को सेहतमंद करने तक बादाम खाने के कई फायदे मिलते हैं। इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन E, मैग्नीशियम और हेल्दी फैट्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को ऊर्जा देते हैं और दिमाग को तेज करते हैं।

जैसा कि कहा जाता है कि किसी भी चीज की अति आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। ठीक ऐसा ही बादाम के साथ भी है।

अगर किसी के फायदे हैं तो उसके कुछ नुकसान भी होंगे। अगर आप सीमित मात्रा में बादाम खाते हैं तो इससे सेहत को फायदे ही फायदे मिलते हैं, लेकिन जरूरत से ज्यादा इसका सेवन कई समस्याओं की वजह बन सकता है।

आज हम आपको अपने इस लेख में जरूरत से ज्यादा बादाम खाने से होने वाले नुकसान के बारे में बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं विस्तार से-

### पाचन से जुड़ी समस्याएं

बादाम में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। अगर आप एक दिन में 5-6 बादाम के बजाय 15-20 बादाम खाने लगते हैं तो यह आपके पाचन तंत्र पर असर डाल सकता है। इससे गैस, पेट फूलना, अपच और मरोड़ जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

### वजन बढ़ने का खतरा

बादाम हेल्दी फैट्स से भरपूर होते हैं। इनकी कैलोरी भी काफी अधिक होती है।

ज्यादा मात्रा में बादाम खाने से शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जमा हो जाती है जिससे वजन बढ़ने की संभावना रहती है। अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सीमित मात्रा में ही बादाम खाएं।

### किडनी स्टोन

बादाम में ऑक्सालेट पाया जाता है और बहुत ज्यादा बादाम खाने से ऑक्सालेट का स्तर बढ़ जाता है, जो किडनी में एकत्रित होकर किडनी में पथरी की वजह बन सकता है। इसलिए बादाम का सेवन सीमित मात्रा में करने की सलाह दी जाती है।

### एलर्जी की संभावना

**कुछ लोगों को नट्स से एलर्जी होती है। ऐसे लोगों के लिए बादाम खाना खतरनाक हो सकता है। इसके कारण त्वचा पर लाल चकत्ते, खुजली, सूजन, सांस लेने में तकलीफ या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर आपको नट्स से एलर्जी है, तो बादाम से दूरी बनाना ही बेहतर होगा।**

### एक दिन में कितना बादाम खाएं?

**सेहतमंद रहने के लिए आपको 1 दिन में करीब 5 से 6 बादाम जरूर खाना चाहिए। बादाम को हमेशा पानी में भिगोकर ही खाना चाहिए। इससे आपको डबल फायदा मिल सकता है।**

# हर दिन खाएं ये नीला चमत्कारी फल और पाएं पाचन में सुधार, सूजन से राहत और हेल्दी आंतों की 90% गारंटी

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में सेहतमंद रहना एक बड़ी चुनौती बन चुका है, खासतौर पर जब बात आती है आंतों की सेहत की। हमारी पाचन क्रिया ना केवल पोषण को शरीर में पहुंचाने का काम करती है, बल्कि यह संपूर्ण स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है। ऐसे में आंतों को हेल्दी बनाए रखना बेहद जरूरी हो जाता है।

हाल ही में आई एक रिसर्च ने ब्लूबेरी के कुछ ऐसे फायदे उजागर किए हैं जो अब तक शायद कम ही लोगों को पता थे। इस शोध के अनुसार, ब्लूबेरी का नियमित सेवन न सिर्फ आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, बल्कि सूजन से जुड़ी समस्याओं को भी कम कर सकता है। यह एक ऐसा सुपरफूड बन सकता है जो स्वाद के साथ सेहत का भी ख्याल रखता है।

ब्लूबेरी में पाए जाने वाले पॉलीफेनोल्स और फाइबर, आंतों के माइक्रोबायोम को बेहतर बनाने में सहायक माने जा रहे हैं। रिसर्च से पता चला कि ब्लूबेरी खाने वालों के पाचन में सुधार देखा गया और उनमें आंत से जुड़ी समस्याएं कम हुईं। इस तरह, एक छोटी सी नीली बेरी बड़ी सेहत का राज़ बन सकती है।

### ब्लूबेरी में छुपा है हेल्दी पेट का राज

ब्लूबेरी न सिर्फ स्वाद में लाजवाब होती है, बल्कि यह पोषण का पावरहाउस भी है। इसमें फाइबर, विटामिन सी, और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर होते हैं, खासकर पॉलीफेनोल्स, जो आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

ये पोषक तत्व पेट के अंदर फायदेमंद बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं और हानिकारक तत्वों से लड़ते हैं। जो लोग रोजाना ब्लूबेरी खाते हैं, उनके पाचनतंत्र की क्षमता बेहतर पाई गई है।

### आंतों की सूजन में राहत

ब्लूबेरी में पाए जाने वाले प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर में सूजन को कम करते हैं। पेट में सूजन, जलन या गैस की समस्या आजकल आम हो गई है, और इसका समाधान आपके फ्रिज में रखे इन छोटे-से फलों में छिपा हो सकता है। एक नई स्टडी के अनुसार, ब्लूबेरी का नियमित सेवन गट इनफ्लेमेशन को कम करता है और डाइजेस्टिव ट्रैक्ट को शांत रखता है, जिससे पेट हल्का और आरामदायक महसूस होता है।

### ब्लूबेरी का असर आपके माइक्रोबायोम पर

हमारी आंतों में लाखों सूक्ष्म जीवाणु मौजूद होते हैं जो हमारे इम्यून सिस्टम से लेकर मानसिक स्वास्थ्य तक को प्रभावित करते हैं। ब्लूबेरी में मौजूद प्रीबायोटिक गुण इन माइक्रोब्स को बैलेंस करने में मदद करते हैं। यह न सिर्फ अच्छे बैक्टीरिया को पोषण देता है, बल्कि खराब बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है। इसका असर पेट की कार्यप्रणाली पर ही नहीं, पूरे शरीर पर सकारात्मक रूप से पड़ता है।

### पाचन में सुधार और हल्कापन

ब्लूबेरी में घुलनशील और अघुलनशील फाइबर दोनों होते हैं, जो भोजन को बेहतर तरीके से पचाने में मदद करते हैं। इससे कब्ज, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। जो लोग ब्लूबेरी को अपनी डाइट में शामिल करते हैं, उन्हें पेट से जुड़ी शिकायतें कम होती हैं और भोजन के बाद थकान या भारीपन महसूस नहीं होता। यह पेट की सफाई को बढ़ावा देता है और शरीर को भीतर से डिटॉक्स करता है।

### एक छोटा फल, बड़ी सेहत

ब्लूबेरी का आकार भले ही छोटा हो, लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ किसी सुपरफूड से कम नहीं हैं। आप इसे अपनी सुबह की स्मूदी में डाल सकते हैं, योगर्ट में मिक्स कर सकते हैं, या यूं ही स्नैक की तरह खा सकते हैं। ये फल न केवल पेट के लिए बल्कि दिल, त्वचा और दिमाग के लिए भी फायदेमंद है। इसका नियमित सेवन एक हेल्दी लाइफस्टाइल की ओर बड़ा कदम हो सकता है।

# क्या होगा अगर पूरी गर्मी रोजाना खा लिया सिर्फ एक कच्चा प्याज?

## हैरान कर देंगे इसके 7 फायदे

गर्मियों का सीजन शुरू हो चुका है। गर्मी में सेहत का कुछ ज्यादा ही ख्याल रखना पड़ता है। दरअसल गर्मियों में हमें कई बीमारियां घेर सकती हैं। ऐसे में शरीर को अधिक पोषण की जरूरत होती है। लोग रसीले फल, मौसमी सब्जियों को डाइट में शामिल करते हैं। इससे वे कुछ हद तक अपनी सेहत का ख्याल रख सकते हैं।

कहा जाता है कि गर्मी के दिनों में चार से पांच लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। इससे आपकी बॉडी हाइड्रेट रहेगी। लेकिन क्या आपको मालूम है कि प्याज खाने से भी सेहत को कई फायदे मिल सकते हैं?

सेहत के लिहाज से प्याज कई मायने में लाभकारी है। आपने अकसर लोगों को कहते सुना होगा कि खास गर्मियों में प्याज खाने से लू से बचाव होता है। कुछ लोग तो ऐसा भी मानते हैं कि पॉकेट में प्याज रखने से भी लू से बचाव किया जा सकता है। हालांकि, सच यह है कि पॉकेट में इसे रखने के बजाय कच्चे या पके रूप में प्याज खाने से शरीर को कई प्रकार के फायदे मिलते हैं। आइए इनके फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं-

### पोषक तत्वों से भरपूर

प्याज में सल्फर, फाइबर, पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन B और C की अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसके अलावा प्याज में कई ऐसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

### हीट स्ट्रोक से करे बचाव

गर्मी में लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में कच्चा प्याज शरीर का तापमान संतुलित रखता है और हीट स्ट्रोक से बचाने में मदद करता है। आप इसे सलाद के रूप में भी खा सकते हैं।

### शरीर को पहुंचाए ठंडक

प्याज में प्राकृतिक रूप से ठंडक देने वाले तत्व होते हैं, जो शरीर की गर्मी को कम करते हैं। इससे आपमें दिनभर ताजगी बनी रहती है।

### पाचन में मददगार

कच्चे प्याज में फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। ये पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और कब्ज जैसी समस्याओं से भी राहत दिलाता है।

### इम्युनिटी बनाए मजबूत

प्याज में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन-C शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं, जिससे आप गर्मी के मौसम में होने वाली बीमारियों से बचे रहते हैं।

### स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद

कच्चा प्याज स्किन को ग्लोइंग बनाने और बालों को मजबूत करने में भी बेहद लाभकारी हो सकता है। इसमें मौजूद सल्फर त्वचा और बालों दोनों के लिए फायदेमंद होता है।

### ब्लड शुगर कंट्रोल करे

कच्चा प्याज इंसुलिन के स्तर को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है, जिससे डायबिटीज के मरीजों के लिए यह लाभकारी हो सकता है।

### कैसे करें डाइट में शामिल

- सलाद के रूप में नींबू और नमक के साथ
- दही में मिलाकर रायते की तरह
- चटनी में लहसुन के साथ पीसकर
- खाने के साथ कच्चे स्लाइस के रूप में

# 200 शुगर होने पर शरीर को तुरंत चाहिए 7 देसी चीज, वरना 300 होने में नहीं लगेगी देर, हर घंटे निकलेगा पेशाब

डायबिटीज एक खतरनाक बीमारी है, जो धीरे-धीरे शरीर को खोखला बनाती है। इसमें ब्लड शुगर नॉर्मल लेवल से बाहर रहने लगता है। इसे कंट्रोल करने के लिए किडनी को ज्यादा काम करना पड़ता है और आगे चलकर वो भी खराब हो सकती है। आजकल इसके मामले बहुत तेजी से बढ़ गए हैं और बच्चे भी शिकार हो रहे हैं।

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन के मुताबिक आपका रैंडम ब्लड शुगर 200 mg/dL से नीचे होना चाहिए। इससे ज्यादा ग्लूकोज डायबिटीज की निशानी है। अगर इसे कम करने के लिए मेहनत नहीं की गई तो यह तेजी से बढ़ सकता है और इसके लक्षण गंभीर हो सकते हैं। हर घंटे पेशाब आना, प्यास लगना, हाथ-पैर सुन्न पड़ना इसके संकेत हैं।

शुगर को कम रखने के लिए लाइफस्टाइल में बदलाव बहुत जरूरी हैं। मीठे, प्रोसेस्ड और जंक फूड का सेवन बंद कर दें और एक्सरसाइज व फाइबर बढ़ाएं। इसके साथ कुछ देसी इलाज अपनाएं, जिन्हें आयुर्वेद बहुत फायदेमंद बताता है।

### मेथी के दाने

मेथीदाना को ब्लड शुगर मैनेज करने के लिए जाना जाता है। इन्हें आप अंकुरित करके खा सकते हैं। रात में एक-दो चम्मच मेथी के दानों को एक कटोरी पानी में भिगो दें और अंकुरित होने के बाद खाएं। मेथी को खाना बनाने में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

### करेला

डायबिटीज के मरीजों के लिए करेला खाना बहुत जरूरी है। यह तेजी से शुगर कम करता है। इसका जूस बनाकर खाली पेट पीएं या आप डाइट में इसकी सब्जी शामिल कर सकते हैं। यह वजन कम करने में भी मदद करता है।

### आंवला

आंवला को आयुर्वेदिक की बेस्ट औषधीय में से माना जाता है। यह विटामिन सी से प्रचुर होता है और डायबिटीज में दवा की तरह काम करता है। सुबह खाली पेट कच्चा आंवला खा सकते हैं या फिर इसका जूस बनाकर भी पी सकते हैं।

### दालचीनी

दालचीनी का पाउडर कई सारे फायदे देता है। यह डायबिटीज के इलाज में काफी असरदार देखा गया है। खाने-ड्रिंक्स में दालचीनी का पाउडर डालकर लें। आप दालचीनी का काढ़ा बनाकर भी मधुमेह को हरा सकते हैं।

### जामुन

जामुन के अंदर डायबिटीज से राहत दिलाने वाले एंटीऑक्सीडेंट और अन्य प्रोपर्टी होती हैं। इसके बीजों का पाउडर भी बेहद असरदार होता है। इसे कच्चा या फिर जूस बनाकर पीएं। यह उपाय इतना शक्तिशाली है कि ज्यादा लेने से भी मना किया जाता है।

### नीम

अपने घर के आसपास नीम का पेड़ लगाकर रखें। इसके पत्तों में कई सारी बीमारियों को मिटाने की ताकत होती है। इसका रस डायबिटीज को जड़ से खत्म कर सकता है और इम्युनिटी बढ़ाकर संक्रमण से बचाता है।

### बेल के पत्ते

गर्मी में बेल का जूस पीने से हाइड्रेशन होता है और इसके पत्तों से ब्लड शुगर कंट्रोल कर सकते हैं।

इसके पत्तों को पानी में उबालकर काढ़ा बनाएं। इसके पत्तों को पानी से साफ करके कच्चा भी खाना भी स्वास्थ्यवर्धक होता है।