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, वीरवार, 18 दिसम्बर 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

पहाड़ों से आ रही ठंडी हवाओं ने बढ़ाई ठिठुरन,

धुंध से विजिबिलिटी रही 10 मीटर

जालंधर (पंकज शर्मा) : पहाड़ों से चल रही ठंडी हवाओं के असर से पंजाब के जालंधर में ठंड ने अपना रंग दिखाना शुरू कर दिया है। दिन के समय भी घने कोहरे और धुंध के कारण कई इलाकों में विजिबिलिटी लगभग 10 मीटर दर्ज की गई, जिससे आम जनजीवन प्रभावित हुआ। सुबह के समय सड़कों पर वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा, वहीं हाईवे पर रफ्तार भी थमी हुई नजर आई। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में ठंड और बढ़ने की संभावना है और कोहरे का दायरा और घना हो सकता है। न्यूनतम तापमान में गिरावट दर्ज की जा रही है, जिससे सुबह के समय ठिठुरन बढ़ गई है। कोहरे के कारण ट्रेन और बस सेवाओं पर भी असर पड़ रहा है, जबकि स्कूल जाने वाले बच्चों और दफ्तर जाने वाले लोगों को अतिरिक्त सावधानी बरतने की सलाह दी गई है।

डॉक्टरों का कहना है कि इस मौसम में बुजुर्गों और बच्चों को ठंड से बचाव करना चाहिए। वहीं प्रशासन ने वाहन चालकों से अपील की है कि कोहरे में लाइट का सही इस्तेमाल करें और सुरक्षित दूरी बनाए रखें।

जालंधर में रेप के दोषी को 20 साल की जेल

नाबालिग लड़की गर्भवती हुई तब चला था पता, 50 हजार जुर्माना लगा

जालंधर (वर्मा) : जालंधर शहर की एक अदालत ने बस्ती शेख इलाके में नाबालिग लड़की के साथ रेप करने के मामले में ऐतिहासिक फैसला सुनाते हुए दोषी प्रिंस (26) को 20 साल के कठोर कारावास की सजा सुनाई है। कोर्ट ने दोषी पर 50 हजार रुपए का जुर्माना भी लगाया है। कोर्ट ने स्पष्ट किया कि यदि दोषी जुर्माने की राशि जमा नहीं करता है, तो उसे 6 महीने की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। घटना का खुलासा तब हुआ जब 26 फरवरी को पीड़िता की मां अपनी 14 वर्षीय बेटी को बुखार होने पर इलाज के लिए डॉक्टर के पास ले गई थी। चेकअप के दौरान डॉक्टर ने बताया कि नाबालिग गर्भवती है। यह सुनते ही परिजनों के पैरों तले जमीन खिसक गई। जब मां ने बच्ची से

प्यार से पूछताछ की, तो उसने बताया कि पड़ोस में रहने वाला प्रिंस नाम के लड़के ने उसे बहला-फुलाकर अपने साथ ले गया था और गलत काम किया था।

जान से मारने की दी थी धमकी

पीड़िता ने बताया कि आरोपी प्रिंस ने वारदात के बाद उसे धमकी दी थी कि यदि उसने किसी को कुछ भी बताया तो वह उसे जान से मारने से पीछे नहीं हटेगा। डरी-सहमी बच्ची चुप रही, लेकिन शारीरिक बदलावों ने सच्चाई सामने ला दी। थाना-5 की पुलिस ने पीड़िता की मां की शिकायत पर त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार किया था।

पुलिस जांच में यह भी सामने आया कि प्रिंस शादीशुदा है, फिर भी उसने बच्ची के साथ यह घिनौनी हरकत की। मामले की गंभीरता को देखते हुए थाना-5 पुलिस ने जांच पूरी कर जल्द ही कोर्ट में चार्जशीट फाइल की थी। कोर्ट ने दोनों पक्षों की दलीलें सुनने और सबूतों के आधार पर प्रिंस को दोषी करार दिया। कोर्ट ने समाज में कड़ा संदेश देने के लिए आरोपी को कड़ी सजा सुनाई।

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

पंजाब में कानून-व्यवस्था का अपराधियों ने बना दिया मजाक : सुशील रिंकू

सरेआम कबड्डी खिलाड़ी को गोली मारी जा रही है

स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी मिल रही है

स्कूलों की सुरक्षा यकीनी बनाने की बजाए AAP के हारे हुए नेताओं को सिक्योरिटी दी जा रही है

सरकार और पुलिस अपराधियों पर शिकंजा कसने में बेबस

जालंधर (सन्नी सहगल) : पंजाब भाजपा के वरिष्ठ नेता और पूर्व सांसद सुशील रिंकू ने कहा है कि पंजाब में कानून व्यवस्था का जनाजा निकल चुका है। कबड्डी खिलाड़ी को सरेआम गोली मारकर हत्या कर दी जाती है। लोगों से धमका कर फिरौती मांगी जा रही है। स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी दी जा रही है। इसके सबसे बावजूद अपराधियों पर शिकंजा कसने में पुलिस पूरी तरह से नाकाम रही है।

पूर्व सांसद सुशील रिंकू ने कहा कि स्कूलों में बम ब्लास्ट की धमकी के बाद स्कूल प्रबंधन के साथ साथ अभिभावक डरे हुए हैं, लेकिन पुलिस अभी तक यही नहीं पता लगा सकी है कि ये धमकी कहां से आई है, इसके पीछे कौन साजिश कर रहा है? हैरानी की बात तो यह है कि स्कूलों की सुरक्षा व्यवस्था को यकानी बनाने की बजाए पुलिस आम आदमी पार्टी के उन नेताओं को सुरक्षाकर्मी मुहैया करवा रही है, जो नगर निगम चुनाव तक हार चुके हैं।

सुशील रिंकू ने कहा कि पंजाब पुलिस और इंटैलीजेंस पूरी तरह से इस मामले में फेल साबित हुई है। सुरक्षा व्यवस्था की लापरवाही के कारण सिद्धू मूसेवाला की हत्या हुई।

खेल मैदान में सरेआम जाकर एक कबड्डी खिलाड़ी को गोली मार दी गई। पुलिस इससे भी सबक नहीं ले रही है। आज स्कूलों की सुरक्षा को लेकर पुलिस खिलवाड़ कर रही है। स्कूलों की सुरक्षा को लेकर पुलिस कोई ठोस कदम नहीं उठा रही है।जिससे अभिभावकों में अपने बच्चों को लेकर डर है। सुशील रिंकू ने कहा है कि नगर निगम चुनाव हारने तक वाले आम आदमी पार्टी के नेताओं व वर्करों को सिक्योरिटी मुहैया करवाई गई है। लेकिन स्कूलों की सुरक्षा के बारे में न तो सरकार कुछ कर रही है और न स्थानीय पुलिस इसे लेकर कोई गंभीर कदम उठा रही है।

सुशील रिंकू ने डीजीपी गौरव यादव से मांग की हैं कि स्कूलों की सुरक्षा व्यवस्था को दुरुस्त की जाए, जिससे अभिभावकों के मन में जो डर पैदा हुआ है, वह दूर सके।

25 किलो भुक्की के साथ तस्कर गिरफ्तार, जालंधर में थाना-2 पुलिस की बड़ी कार्रवाई

जालंधर (वर्मा) : जालंधर में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान युद्ध नशे के विरुद्ध मुहिम के तहत थाना-2 पुलिस ने बड़ी सफलता हासिल की है। पुलिस ने नाकाबंदी के दौरान एक युवक को भारी मात्रा में भुक्की के साथ गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान नश्तर सिंह निवासी तरनतारन के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार थाना-2 में तैनात एएसआई गुरमेल सिंह अपनी टीम के साथ दुर्गा कॉलोनी के पास नाकाबंदी कर रहे थे। इसी दौरान उन्हें गुप्त सूचना मिली कि एक व्यक्ति नशीले पदार्थों की तस्करी में संलिप्त है। सूचना के आधार पर पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए संदिग्ध युवक को काबू किया। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से करीब 25 किलो भुक्की बरामद हुई, जिसे पुलिस ने मौके पर ही जब्त कर लिया।

प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि आरोपी ने जल्दी पैसा कमाने की लालच में नशे की तस्करी का रास्ता अपनाया था। पुलिस अब यह पता लगाने में जुटी है कि आरोपी भुक्की कहां से लाता था और इसे आगे किन लोगों तक सप्लाई करता था। इस मामले में नशा तस्करी से जुड़े अन्य लोगों के नाम सामने आने की भी संभावना जताई जा रही है।

पुलिस आरोपी को अदालत में पेश कर रिमांड पर लेने की तैयारी कर रही है, ताकि उससे गहन पूछताछ कर पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश किया जा सके। थाना-2 की पुलिस का कहना है कि नशे के खिलाफ यह अभियान आगे भी सख्ती से जारी रहेगा और किसी भी सूरत में नशा तस्करों को बख्शा नहीं जाएगा।

एक्टिवा सवार पर हमला कर वाहन लूट ले गए छह युवक, थाना बारादरी पुलिस ने दर्ज किया मामला

जालंधर (वर्मा) : थाना बारादरी के अधिकार क्षेत्र में आने वाले 40 क्वार्टर इलाके में लूट की सनसनीखेज वारदात सामने आई है। यहां एक्टिवा पर सवार एक व्यक्ति को छह युवकों ने घेरकर उस पर हमला किया और उसकी एक्टिवा लूटकर मौके से फरार हो गए। पीड़ित की पहचान सतनाम नगर के रहने वाले सोमराज के रूप में हुई है।

पीड़ित सोमराज ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह काम के सिलसिले में 40 क्वार्टर की ओर जा रहा था, तभी रास्ते में छह युवकों ने उसे रोक लिया। विरोध करने पर आरोपियों ने उसके साथ मारपीट की और जबरन उसकी एक्टिवा छीनकर फरार हो गए। घटना के बाद पीड़ित ने थाना बारादरी में मामले की शिकायत दर्ज करवाई। पुलिस ने जांच के बाद अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। इस संबंध में जांच अधिकारी सुखदीप सिंह ने बताया कि आरोपियों की तलाश की जा रही है और जल्द ही उन्हें गिरफ्तार कर लिया जाएगा। फिलहाल सभी आरोपी फरार बताए जा रहे हैं।

रस्ता मोहल्ला में फंदे पर लटका मिला युवक, मानसिक तनाव के चलते आत्महत्या की आशंका

जालंधर (वर्मा) :थाना डिवीजन नंबर 3 के अंतर्गत आने वाले रस्ता मोहल्ला में उस समय सनसनी फैल गई जब एक युवक की संदिग्ध हालात में मौत हो गई। प्रारंभिक जानकारी के मुताबिक युवक ने फंदा लगाकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर ली। मृतक की पहचान राजा कुमार के रूप में हुई है।

घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को अपने कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। मृतक के जीजा ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि राजा कुमार पिछले कुछ समय से मानसिक रूप से परेशान था और उसकी हालत ठीक नहीं चल रही थी।

थाना 3 के एएसआई सुखदेव सिंह ने बताया कि परिजनों के अनुसार मृतक कभी जालंधर और कभी बिहार में रहता था तथा शराब पीने का आदी था। शुरुआती जांच में आत्महत्या का मामला सामने आ रहा है। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। अधिकारियों का कहना है कि परिजनों के बयानों के आधार पर बनती कानूनी कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल परिवार की ओर से किसी पर भी संदेह व्यक्त नहीं किया गया है।

एक माह बीत जाने के बाद भी नहीं मिला इंसाफ : भार्गव कैंप सुसाइड मामले में गिरफ्तारी न होने पर परिजनों का जोरदार प्रदर्शन

जालंधर(वर्मा) : जालंधर के भार्गव कैंप इलाके में बीते दिनों शादी से इंकार किए जाने से खफा हुए युवक द्वारा सोशल मीडिया पर लाइव होकर सुसाइड करने के मामले ने एक बार फिर तूल पकड़ लिया है। युवक ने आत्महत्या से पहले लाइव वीडियो में अपनी होने वाली मंगेतर उसके परिजनों और इलाके के एक काउंसलर पति पर मानसिक प्रताड़ना और दबाव बनाने जैसे गंभीर आरोप लगाए थे। इस घटना के बाद थाना भार्गव कैंप पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ मामला तो दर्ज कर लिया था, लेकिन एक माह बीत जाने के बावजूद किसी भी आरोपी की गिरफ्तारी न होने से मृतक के परिजनों में भारी रोष है आज शाम गुस्साए परिजनों और स्थानीय लोगों ने सड़क जाम कर प्रदर्शन शुरू कर दिया। परिजनों का आरोप है कि उनके बेटे को इंसाफ दिलाने के लिए पुलिस केवल कागजी कार्रवाई कर रही है, जबकि नामजद आरोपी खुलेआम इलाके में घूम रहे हैं। परिवार ने यह भी

कहा कि बार-बार पुलिस अधिकारियों से गुहार लगाने के बावजूद अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई, जिससे उन्हें न्याय मिलने की उम्मीद टूटती नजर आ रही है। प्रदर्शन की सूचना मिलते ही थाना भार्गव कैंप के अधिकारी और वरिष्ठ पुलिस अफसर मौके पर पहुंचे। अधिकारियों ने परिजनों को समझाने का प्रयास किया और भरोसा दिलाया कि मामले की निष्पक्ष जांच की जा रही है। पुलिस अधिकारियों ने आश्वासन दिया कि जांच में जो भी दोषी पाया जाएगा, उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी और जल्द ही आरोपियों की गिरफ्तारी की जाएगी अधिकारियों के आश्वासन के बाद परिजनों ने धरना समाप्त किया और सड़क से जाम हटाया गया। हालांकि, परिजनों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द आरोपियों को गिरफ्तार नहीं किया गया तो वे दोबारा बड़े स्तर पर आंदोलन करने से पीछे नहीं हटेंगे। यह मामला अब पुलिस की कार्यशैली और न्याय प्रक्रिया पर गंभीर सवाल खड़े कर रहा है।

सावधान! सर्दियों में कंबल से चेहरा ढककर सोना बन सकता है जानलेवा, 20% तक घट जाता है ऑक्सीजन स्तर

जालंधर (हिमांशु) : सर्दियों के मौसम में ठंड से बचने के लिए अधिकांश लोग रजाई या कंबल से चेहरा ढककर सोने की आदत डाल लेते हैं।

यह आदत देखने में भले ही सामान्य लगे, लेकिन स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार यह बेहद खतरनाक साबित हो सकती है। आयुर्वेदिक एवं श्वास रोग विशेषज्ञों का कहना है कि चेहरा ढककर सोने से शरीर को मिलने वाली ऑक्सीजन में 20 प्रतिशत तक की कमी आ सकती है, जो कई गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकती है।

विशेषज्ञों के अनुसार जब व्यक्ति कंबल या रजाई से चेहरा ढककर सोता है, तो वह उसी हवा को बार-बार सांस के साथ अंदर लेता है, जिसे वह पहले ही बाहर छोड़ चुका होता है। इससे ऑक्सीजन की मात्रा कम और कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा अधिक हो जाती है। यह स्थिति सांस लेने में रुकावट, घुटन, बेचैनी और सिरदर्द का कारण बन सकती है। कई मामलों में व्यक्ति को नींद के दौरान बार-बार जागना पड़ता है, जिससे नींद की गुणवत्ता प्रभावित होती है।

डॉक्टरों का कहना है कि लंबे समय तक ऑक्सीजन की कमी होने पर दिमाग और हृदय पर सीधा असर पड़ता है। सुबह उठने पर थकान, चक्कर आना, भारीपन और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी इसके आम लक्षण हैं। बच्चों, बुजुर्गों, अस्थमा, स्लीप एपनिया, हृदय रोग और सांस की बीमारी से ग्रसित लोगों के लिए यह आदत और भी ज्यादा खतरनाक साबित हो सकती है। कई बार यह स्थिति जानलेवा भी हो सकती है।

इसके अलावा, चेहरा ढककर सोने से त्वचा संबंधी समस्याएं भी बढ़ सकती हैं। कंबल के अंदर पसीना और नमी जमा हो जाती है, जिससे बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इससे मुंहासे, खुजली, एलर्जी और फंगल संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। वहीं, सांस के जरिए निकलने वाली नमी कंबल में समा जाती है, जिससे वह जल्दी गंदा हो जाता है और संक्रमण का जोखिम और बढ़ जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार शुद्ध वायु शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक मानी गई है। स्वच्छ हवा से प्राणवायु संतुलित रहती है, जिससे शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि सर्दियों में भी सोते समय चेहरे को खुला रखें, कमरे में हल्की हवा का प्रबंध करें और जरूरत हो तो सिर पर हल्की टोपी या मफलर का उपयोग करें, लेकिन नाक और मुंह को पूरी तरह न ढकें।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का स्पष्ट कहना है कि थोड़ी सी सावधानी आपको बड़ी परेशानी से बचा सकती है। इसलिए सर्दियों में गर्म रहने के साथ-साथ सही तरीके से सोना भी उतना ही जरूरी है, ताकि आपकी नींद सुरक्षित और सेहतमंद बनी रहे।

चेहरा ढककर सोना सेहत के लिए खतरनाक, कई बीमारियों को देता है न्योता : डॉ. नवनीत कपूर

अक्सर लोग ठंड, आदत या सुरक्षा के कारण चेहरा ढककर सो जाते हैं, लेकिन यह आदत सेहत के लिए गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. नवनीत कपूर के अनुसार सोते समय चेहरा ढकने से शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे सांस लेने में दिक्कत, घुटन, सिरदर्द और बेचैनी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यह स्थिति विशेष रूप से बच्चों, बुजुर्गों और सांस रोग से पीड़ित लोगों के लिए अधिक खतरनाक होती है।

डॉ. कपूर बताते हैं कि चेहरा ढकने से कार्बन डाइऑक्साइड दोबारा सांस के साथ अंदर जाती है, जिससे नींद की गुणवत्ता प्रभावित होती है और व्यक्ति सुबह थका-थका महसूस करता है। लंबे समय तक ऐसा करने से मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी भी देखी जा सकती है। इसके अलावा कपड़े से चेहरा ढका रहने पर पसीना और नमी जमा होती है, जिससे त्वचा पर दाने, एलर्जी, खुजली और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार शुद्ध वायु शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसलिए अच्छी नींद, बेहतर स्वास्थ्य और रोगों से बचाव के लिए सोते समय चेहरे को खुला रखकर, स्वच्छ और हवादार वातावरण में सोना चाहिए।

नींद में कमी से चिड़चिड़ापन, कम ऊर्जा और चेहरे पर रैशेज, जलन और एक्जिमा जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। उन्होंने एक 42 वर्षीय मरीज का उदाहरण दिया, जो सिरदर्द, चिड़चिड़ापन और सांस लेने में दिक्कत की शिकायत लेकर आया था। उसकी सोने की आदतों की जांच करने पर समस्या का असली कारण सामने आया।

यदि यह आदत लंबे समय तक जारी रहती है तो यह सांस लेने की क्षमता, नींद की गुणवत्ता और समग्र स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। जब चेहरा और मुंह पूरी तरह कंबल में ढक जाते हैं, तो ताजा हवा का प्रवाह कम हो जाता है।

इसके परिणामस्वरूप शरीर को आवश्यक ऑक्सीजन नहीं मिलती और कार्बन डाईआक्साइड का स्तर बढ़ने लगता है। इससे दम घुटने जैसा एहसास, नींद टूटना और सुबह उठने पर थकान जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसे लक्षणों के साथ मरीज डॉक्टर के पास आते हैं और उन्हें सोने की आदतें बदलने की सलाह दी जाती है।

लुटेरों ने एक्टिवा सवार दंपती को बनाया निशाना, नकोदर चौक के पास महिला के कानों से बालिया लूटकर हुए फरार

जालंधर (वर्मा) : जालंधर में एक बार फिर झपटमारी की वारदात सामने आई है। थाना नंबर-4 के अंतर्गत पड़ते नकोदर चौक के पास बाइक सवार दो युवकों ने एक्टिवा पर सवार एक महिला के कानों से बालियां झपट लीं और मौके से फरार हो गए। अचानक हुई इस घटना से इलाके में दहशत का माहौल बन गया।

पीड़ित परिवार की पहचान गुरु गोबिंद सिंह एवेन्यू निवासी परमजीत सिंह के रूप में हुई है। उन्होंने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि सोमवार दोपहर वह अपनी पत्नी के साथ घर लौट रहे थे। जैसे ही वे नकोदर चौक के पास पहुंचे, पीछे से तेज रफ्तार बाइक पर सवार दो युवक आए और झपट्टा मारकर उनकी पत्नी के कानों की बालियां छीन लीं। घटना के तुरंत बाद महिला ने शोर मचाया और परमजीत सिंह ने बदमाशों का पीछा भी किया, लेकिन बाइक की तेज रफ्तार के चलते आरोपी उधम सिंह नगर की ओर भागने में सफल हो गए। आसपास मौजूद लोगों ने भी शोर सुनकर बदमाशों को पकड़ने की कोशिश की, लेकिन तब तक वे आंखों से ओझल हो चुके थे।

घटना की सूचना मिलने के बाद थाना-4 की पुलिस मौके पर पहुंची और पीड़िता के बयान के आधार पर अज्ञात लुटेरों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। इस संबंध में एसआई सुखवंत सिंह ने बताया कि वारदात वाली जगह और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, ताकि आरोपियों की पहचान की जा सके।

पुलिस का कहना है कि जल्द ही बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा। वहीं, लगातार हो रही झपटमारी की घटनाओं से स्थानीय लोगों में रोष और डर दोनों देखने को मिल रहा है।

जम्मू कश्मीर में बड़ी अंडों की मांग का असर पंजाब पर, थोक में 70 रुपये प्रति सैकड़ा बढ़े दाम

जालंधर(पंकज शर्मा) : सर्दी के सीजन में जम्मू-कश्मीर में अंडों की मांग में व्यापक इजाफा हो गया है। जिसके चलते जिले से अंडों की सप्लाई भी सामान्य दिनों से करीब तीस प्रतिशत अधिक हो रही है। जिसका असर अंडों के दामों पर पड़ रहा है। बीते माह थोक में 620 रुपये प्रति सैंकड़ा में बेचे जा रहे अंडों का दाम दिसंबर माह में 697 रुपए तक पहुंच चुके हैं।

बीते वर्ष के दिसंबर के मुकाबले देखा जाए तो इस बार 80 प्रति सैकड़ा दाम अधिक हो चुके है। बीते वर्ष दिसंबर में अंडों के थोक दाम अधिकतम 617 रुपए प्रति सैंकड़ा तक पहुंच गए थे। जबकि इस बार दिसंबर माह माह में दाम 697 रुपए तक हो चुके है।

व्यापारियों की माने तो आने वाले दिनों में दामों में और भी बढ़ोतरी होना तय है। उधर, कच्चे अंडे के दामों में बढ़ोतरी का असर अंडों के व्यंजनों के दामों पर भी पड़ा है। अंडे के व्यंजन बेचने वालों ने इनके दामों में बीस से लेकर तीस प्रतिशत तक की बढ़ोतरी कर दी है।

पूरा साल जम्मू-कश्मीर के लिए पंजाब से जाते हैं अंडे : जिले के थोक बाजार से जम्मू कश्मीर में वर्षभर अंडों की सप्लाई दी जाती है। सर्दी के दिनों में अंडो की मांग में इजाफा हो जाता है। जबकि उत्पादन क्षमता में इजाफा न होने व जिले में अंडों की मांग की आपूर्ति के अलावा जम्मू कश्मीर में सप्लाई देने के बीच दामों में बढ़ोतरी कर दी गई है।

यह पहला अवसर है जब थोक में अंडों के दाम 700 रुपये प्रति सैंकड़ा तक पहुंच चुके हैं। इससे पूर्व अंडों के दामों की अधिकतम कीमत 620 रुपए प्रति सैकड़ा रही है। इस बारे में अंडों के थोक कारोबारी व सप्लायर जसवंत सिंह सेतिया बताते हैं कि सर्दी के दिनों में जम्मू कश्मीर में अंडों की मांग में करीब 30 प्रतिशत तक बढ़ोतरी हो जाती है।

डबल अंडे हो रहे सप्लाई : सामान्य दिनों में जहां शहर से जम्मू-कश्मीर के लिए के तीन से चार गाड़ियां भेजी जाती थी, वहीं इन दिनों इनकी संख्या बढ़कर पांच से छह हो चुकी है। उन्होंने कहा कि जालंधर के थोक डिस्ट्रीब्यूटर लुधियाना, समराला, मलेरकोटला तथा पठानकोट के पोल्ट्री फार्मों से अंडों की सप्लाई मंगवा कर जम्मू कश्मीर सप्लाई देते हैं। हालांकि गर्मियों के दिनों में बिहार व बंगाल में भी सप्लाई दी जाती है। लेकिन सर्दियों के दिनों में वहां पर साउथ से अंडो की आमद शुरू हो जाती है। ऐसे में सर्दियों के दिनों में जम्मू कश्मीर में सबसे अधिक अंडों की सप्लाई देते हैं। इस बार सामान्य से अधिक मांग होने के चलते इसका असर दामों पर पड़ा है।

- नान वेज के दामों में भी 60 से 80 रुपए तक कोई बढ़ोतरी

उधर, इन दिनों में श्रीनगर से चिकन की मांग में इजाफा हो चुका है। इस बारे में सहगल चिकन स्काईलार्क रोड के जिम्मी सहगल बताते हैं कि जालंधर से चिकन की सप्लाई सबसे अधिक श्रीनगर क्षेत्र में होती है। दूसरा इन दिनों में खर्च अधिक बढ़ने के कारण छोटे फार्मर काम बंद कर देते हैं। कारण पोल्ट्री फार्म में हीट अप, लेबर व दाने सहित तमाम खर्च बढ़ जाते हैं।

जिसके चलते बड़े पोल्ट्री फार्म से ही माल की सप्लाई अधिक होती है। उन्होंने कहा कि बीते माह 220 पर प्रति किलो बेच जा रहे चिकन के दाम इन दोनों 260 से 280 रुपए प्रति किलो तक पहुंच चुके हैं। सप्लाई की स्थिति ऐसे ही रही तो आने वाले दिनों में दामों में और भी बढ़ोतरी तय है।

'15 दिन में अमेरिका भेज दूंगा': 20 लाख लिए... युवक को भेजा निकारागुआ, अब पकड़ा गया आरोपी ट्रैवल एजेंट

होशियारपुर (पंकज शर्मा) : इस साल फरवरी माह में अमेरिका (यूएसए) ने सैकड़ों भारतीयों को डिपोर्ट कर बेड़ियों व हथकड़ियों में जकड़ कर वापस भेजा था। इनमें बड़ी संख्या में पंजाब के युवा थे, जिन्हें ट्रैवल एजेंटों ने अवैध तरीके (डंकी रूट) से अमेरिका भेजा था। इस तरह की कथित धोखाधड़ी के एक आरोपी ट्रैवल एजेंट को होशियारपुर के थाना एनआरआई की पुलिस ने अमृतसर एयरपोर्ट से गिरफ्तार कर लिया।

आरोपी ट्रैवल एजेंट इटली से पंजाब लौटा था। उसे अमृतसर एयरपोर्ट पर इमीग्रेशन अधिकारियों ने पकड़ लिया और होशियारपुर पुलिस को सूचना दी, जिसके बाद पुलिस टीम ने वहां पहुंच कर उसे गिरफ्तार कर लिया। आरोपी ट्रैवल एजेंड सुरिंदर सिंह उर्फ हैप्पी निवासी गांव लोहगढ़ पुलिस स्टेशन मुकेरियां, होशियारपुर का रहने वाला है।

मामले में यूएसए से डिपोर्ट होकर आए होशियापुर के पीड़ित सुखपाल सिंह निवासी मोहल्ला दारापुर, उड़मुड़ की शिकायत पर पुलिस ने आरोपी ट्रैवल एजेंट सुरिंदर सिंह उर्फ हैप्पी के खिलाफ मामला दर्ज किया था। वह फरार चल रहा था।

जानकारी के अनुसार आरोपी सुरिंदर सिंह फिलहाल इटली में रह रहा था। इटली के मंटोबा में ट्रैवल एजेंसी का दफ्तर है। भारत में उसका पता गांव जाजा, पुलिस स्टेशन टांडा, जिला होशियारपुर बताया गया है।

पुलिस के मुताबिक ट्रैवल एजेंट सुरिंदर सिंह ने पीड़ित सुखपाल सिंह से कहा था कि वह उसे 15 दिन में अमेरिका भेज देगा और इसके लिए 20 लाख रुपये लगेंगे। फिर सुरिंदर सिंह उर्फ हैप्पी उसके गांव जाजा आकर उसके पिता प्रेमपाल सिंह से 20 लाख रुपये ले गया था।

रुपये मिलने के बाद, आरोपी सुरिंदर सिंह ने सुखपाल सिंह को निकारागुआ का टिकट भेजा। निकारागुआ से उसे होंडुरास, होंडुरास से ग्वाटेमाला, ग्वाटेमाला से मैक्सिको और 4 दिन में वह मैक्सिको के तपचुला शहर पहुंचा था। सुखपाल सिंह को 45 दिन तक मैक्सिको में रखा गया जहां इन एजेंटों ने उसे खाना-पानी देना भी बंद कर दिया था। फिर, सुखपाल सिंह को 22 जनवरी 2025 को अमेरिकी बॉर्डर पर भेज दिया गया जहां उसे गिरफ्तार कर लिया हया। उसे यूएसए के सैन डिएगो में एक कैंप में भेजा गया, जहां वह करीब 12 दिन रहा। जिसके बाद, 02 फरवरी 2025 को सुखपाल सिंह डिपोर्ट कर इंडिया वापस भेज दिया गया।

मामले में फरार चल रहा आरोपी सुरिंदर सिंह उर्फ हैप्पी 16 दिसंबर को इटली से अमृतसर पहुंचा, जहां इमिग्रेशन ऑफिसर उसे रोक लिया व होशियारपुर पुलिस को सूचना दी।

सूचना मिलने पर एनआरआई थाने की पुलिस ने अमृतसर पहुंच कर उसे गिरफ्तार कर लिया। उसे होशियारपुर लाकर अदालत में पेश किया गयां जहां अदालत ने उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है।

अपने ही जाल में फंसा भगोड़ा मेहुल चोकसी! जहां थी राहत की आस, वही से मिला झटका; लगा जुर्माना

बेल्जियम : बेल्जियम की सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को जारी आदेश में भारत के प्रत्यर्पण अनुरोध के खिलाफ भगोड़े हीरा व्यापारी मेहुल चोकसी की अपील को खारिज कर दिया। इसके साथ ही सुप्रीम कोर्ट ने निचली अदालत के इस विचार का समर्थन किया है कि भारत में न्याय से वंचित किए जाने, यातना या अमानवीय और अपमानजनक व्यवहार के मेहुल चोकसी के दावों का कोई आधार नहीं है।

मेहुल चोकसी पर 104 यूरो का जुर्माना लगाते हुए सुप्रीम कोर्ट ने पाया कि चोकसी की ओर से पेश किए गए दस्तावेज़ यह साबित करने के लिए नाकाफी थे कि उसे न्याय से खुलेआम वंचित किए जाने या यातना या अमानवीय और अपमानजनक व्यवहार का गंभीर खतरा है। न्यूज एजेंसी पीटीआई की रिपोर्ट के मुताबिक चोकसी ने अपने तर्कों को एंटीगुआ से कथित अपहरण के प्रयास के अपने दावों, इंटरपोल की फाइलों के नियंत्रण आयोग (सीसीएफ) की ओर से कथित घटना पर लिए गए दृष्टिकोण, मीडिया कवरेज के आधार पर भारत में निष्पक्ष सुनवाई न मिलने की संभावना पर आधारित किया था।

सुप्रीम कोर्ट ने चोकसी की अपील के आधार पर नवंबर 2022 में इंटरपोल रेड नोटिस सूची से उसका नाम हटा दिया था। सीसीएफ इंटरपोल का एक स्वतंत्र निकाय है जो इंटरपोल सचिवालय के नियंत्रण में नहीं है। इसमें मुख्य रूप से विभिन्न देशों के निर्वाचित वकील कार्यरत हैं, जहां लोग उन्हें भगोड़ा घोषित करने के निर्णयों को चुनौती दे सकते हैं।

चोकसी के एंटीगुआ से उसके अपहरण के प्रयास पर सीसीएफ के निष्कर्षों से संबंधित जानकारी को छिपाए जाने के तर्क को बेल्जियम की सर्वोच्च अदालत से भी समर्थन नहीं मिला। सुप्रीम कोर्ट ने पाया कि मुंबई की एक विशेष अदालत की ओर से मई 2018 और जून 2021 में जारी किए गए गिरफ्तारी वारंट को लागू करने योग्य करार देने का फैसला सही था।

सुप्रीम कोर्ट ने इस फैसले को भी उचित ठहराया कि प्रत्यर्पण अधिनियम 1874 के अनुच्छेद 2ए, पैराग्राफ 2 (संभावित यातना पर) के तहत अस्वीकृति के आधार कानून के अनुसार लागू नहीं होते हैं। पीएनबी में 13,000 करोड़ रुपये के घोटाले का पता चलने से कुछ दिन पहले मेहुल चोकसी जनवरी 2018 के पहले हफ्ते में भारत से भाग गया था। सीबीआई और ईडी के अनुरोध पर, इंटरपोल ने दिसंबर 2018 में उसका नाम रेड नोटिस नामक सबसे वांछित भगोड़ों की सूची में शामिल किया था।

जालंधर में प्रॉपर्टी टैक्स विभाग की कार्रवाई, निगम ने 5 शराब ठेके और अहाते सील किए

जालंधर (पंकज शर्मा) : नगर निगम की प्रॉपर्टी टैक्स ब्रांच ने बुधवार को लंबे समय से टैक्स बकाया रखने वाले डिफॉल्टर टैक्सपेयर के खिलाफ सख्त कार्रवाई शुरू कर दी है। इस अभियान के तहत नगर निगम की टीम ने नागरा रोड, लेदर कंप्लेक्स रोड और आदर्श नगर क्षेत्रों में कार्रवाई करते हुए पांच इमारतों को सील कर दिया।

इन सभी इमारतों में शराब के ठेके और अहाते संचालित हो रहे थे, जो लंबे समय से नगर निगम को प्रॉपर्टी टैक्स का भुगतान नहीं कर रहे थे। नगर निगम अधिकारियों के अनुसार यह कार्रवाई पंजाब म्यूनिसिपल इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट कमिटी (पीएमआईडीसी), चंडीगढ़ की ओर से भेजी गई डिफॉल्टरों की सूची के आधार पर की गई है। पीएमआईडीसी ने स्पष्ट निर्देश दिए थे कि जिन संपत्ति मालिकों ने लंबे समय से प्रॉपर्टी टैक्स जमा नहीं कराया है, उनसे या तो तुरंत वसूली की जाए या फिर नियमानुसार उनकी संपत्तियों को सील किया जाए।

मेयर व कमिश्नर के आदेशों पर हुई कार्रवाई : प्रॉपर्टी टैक्स ब्रांच के सुपरिटेंडेंट भूपिंदर सिंह बड़िंग, महीप सरीन और राजीव ऋषि ने बताया कि यह कार्रवाई मेयर वनीत धीर और नगर निगम कमिश्नर संदीप ऋषि के निर्देशों के तहत की जा रही है। उन्होंने कहा कि नगर निगम को वित्तीय रूप से मजबूत बनाने और विकास कार्यों के लिए आवश्यक संसाधन जुटाने के उद्देश्य से टैक्स वसूली को लेकर सख्ती बरती जा रही है।

प्रॉपर्टी टैक्स लक्ष्य पर फोकस

अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि नगर निगम के बजट में प्रॉपर्टी टैक्स से जुड़े जो लक्ष्य तय किए गए हैं, उन्हें हर हाल में पूरा किया जाएगा। इसके लिए आने वाले दिनों में डिफॉल्टर टैक्सपेयर के खिलाफ कार्रवाई और तेज की जाएगी।

उन्होंने यह भी कहा कि जिन संपत्ति मालिकों ने अब तक टैक्स जमा नहीं कराया है, वे स्वेच्छा से जल्द से जल्द अपना बकाया टैक्स जमा करा लें अन्यथा उनके खिलाफ भी इसी तरह की सख्त कार्रवाई की जाएगी।

ट्रंप ने अमेरिका में कर दी NO Entry!

सीरिया और माली समेत 39 देशों में ट्रैवल बैन बढ़ा, देखें सभी देशों की लिस्ट

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनल्ड ट्रंप ने मंगलवार को पूर्ण यात्रा प्रतिबंध के दायरे में आने वाले देशों की सूची का विस्तार करते हुए सीरिया समेत सात और देशों के नागरिकों के अमेरिका में प्रवेश पर रोक लगा दी है।

व्हाइट हाउस ने कहा कि ट्रंप ने प्रतिबंध के लिए घोषणापत्र पर हस्ताक्षर किए हैं। इस कदम के तहत बर्किना फासो, माली, नाइजर, दक्षिण सूडान, सीरिया और फलस्तीनी प्राधिकरण द्वारा जारी यात्रा दस्तावेजों वाले नागरिकों पर प्रतिबंध लगा दिया गया है।

लाओस और सिएरा लियोन पर पूर्ण प्रतिबंध

इस कार्रवाई के तहत लाओस और सिएरा लियोन पर भी पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया गया है, जिन पर पहले केवल आंशिक प्रतिबंध लागू थे। यह विस्तारित प्रतिबंध एक जनवरी से प्रभावी होगा। यह कार्रवाई

ट्रंप के उस वादे के बावजूद की गई है जिसमें उन्होंने सीरियाई राष्ट्रपति अहमद अल-शारा के साथ नवंबर में हुई वार्ता के बाद सीरिया को सफल बनाने के लिए हर संभव प्रयास करने की बात कही थी। अल-शारा अल-कायदा के पूर्व कमांडर हैं, जिन पर हाल तक वाशिंगटन ने विदेशी आतंकवादी होने का प्रतिबंध लगाया हुआ था।

6 महीने पहले भी लगाया था प्रतिबंध

इससे पहले, जून में ट्रंप ने एक घोषणापत्र पर हस्ताक्षर किए थे, जिसके तहत 12 देशों के नागरिकों के अमेरिका में प्रवेश पर प्रतिबंध लगा दिया गया था और सात अन्य देशों के नागरिकों के प्रवेश पर आंशिक प्रतिबंध लगाया था।

उन्होंने कहा था कि यह प्रतिबंध विदेशी आतंकवादियों और अन्य सुरक्षा खतरों से बचाव के लिए आवश्यक है। इन 12 देशों पर यात्रा प्रतिबंध अब भी लागू है।

मूल रूप से भारतीय था सिडनी आतंकी हमले का मास्टरमाइंड साजिद, पिता के निधन पर भी नहीं लौटा था देश

नई दिल्ली –ऑस्ट्रेलिया के सिडनी स्थित बोंडी बीच पर हनुक्का त्योहार मना रहे यहूदियों पर हमला करने वाला आरोपी साजिद अकरम मूल रूप से भारतीय था। वह तेलंगाना की राजधानी हैदराबाद का रहने वाला है और वर्ष 1998 में ऑस्ट्रेलिया चला गया था। ऑस्ट्रेलिया जाने के बाद से उसका अपने परिवार से संपर्क बेहद सीमित रहा। वर्ष 2009 में पिता के निधन के समय भी वह भारत नहीं आया। तेलंगाना पुलिस और खुफिया एजेंसियों ने साजिद अकरम के परिवार का पता हैदराबाद के टोली चौकी स्थित अल हसनथ कॉलोनी में लगाया है। साजिद के पिता सशस्त्र बलों से सेवानिवृत्त अधिकारी थे, जबकि उसका बड़ा भाई डॉक्टर है। तेलंगाना के डीजीपी शिवधर रेड्डी ने बताया कि साजिद भारत छोड़ने के बाद मुख्य रूप से संपत्ति से जुड़े मामलों के लिए महज छह बार भारत आया। उन्होंने कहा कि पिता की मौत के

बावजूद उसका भारत न आना इस बात को दर्शाता है कि परिवार से उसके संबंध बेहद कमजोर थे।

रिपोर्ट के अनुसार, साजिद के परिजनों ने पुलिस पूछताछ में बताया कि उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं है कि साजिद और उसके 24 वर्षीय बेटे नवीद को कब और कैसे कट्टरपंथी बनाया गया। डीजीपी शिवधर रेड्डी ने कहा कि शुरुआती रिपोर्ट से पता चलता है कि साजिद आईएसआईएस की विचारधारा से प्रभावित था। हालांकि, उसके कट्टरपंथी बनने के पीछे भारत से जुड़ा कोई कारण सामने नहीं आया है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि ऑस्ट्रेलिया जाने से पहले भारत में उसका कोई आपराधिक रिकॉर्ड नहीं था।

ऑस्ट्रेलियाई अधिकारियों को आशंका है कि साजिद और उसका बेटा नवीद सिडनी में ही कट्टरपंथी बने। नवीद ने 2019 से 2022 के बीच सिडनी में अरबी भाषा और धार्मिक पाठ्यक्रमों में भाग लिया था। न्यू साउथ वेल्स के पुलिस आयुक्त माल लैन्योन के अनुसार, नवीद के वाहन से देसी बम और आईएसआईएस के दो झंडे बरामद किए गए हैं। इस हमले में कुल 40 लोग घायल हुए, जिनमें तीन भारतीय छात्र भी शामिल हैं। इनमें से दो की हालत गंभीर बनी हुई है और वे अभी अस्पताल में भर्ती हैं।

हरिद्वार-ऋषिकेश मार्ग पर दर्दनाक हादसा, कार-ट्रक टक्कर में चार लोगों की मौत

ऋषिकेश –उत्तराखंड में हरिद्वार-ऋषिकेश मार्ग पर मनसा देवी मंदिर के रेलवे फाटक के पास मंगलवार देर रात एक कार एवं ट्रक में टक्कर हो जाने से चार लोगों की मौत हो गयी। जानकारी के अनुसार एक तेज रफ्तार कार ट्रक से टकराकर उसके नीचे घुस गई। हादसे में चार लोगों की मौके पर ही मौत हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार कार चालक सड़क पर अचानक आए एक जानवर को बचाने के प्रयास में वाहन से अपना नियंत्रण खो दिया और ट्रक से टकरा गया। हादसे की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो चुकी थी। क्रेन की मदद से कार को ट्रक से अलग किया गया और उसे काटकर शव बाहर निकाले गए।

पुलिस के मुताबिक कार के मालिक की पहचान सोनू कुमार निवासी चंद्रेश्वर मार्ग, ऋषिकेश के रूप में हुई है। प्रारंभिक जांच में दो मृतकों की पहचान धीरज जायसवाल (30) निवासी चंद्रेश्वर नगर और हरिओम (22) निवासी गुमानीवाला, ऋषिकेश के रूप में हुई है। अन्य दो मृतकों की पहचान के प्रयास जारी हैं। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पति के 520 अफेयर्स का पता लगते ही पैरों तले खिसकी जमीन, फिर पत्नी ने किया कुछ ऐसा कि बन गई इंस्पिरेशन

जापान – जापान की एक महिला नेमु कुसानो की जिंदगी में उस वक्त भूचाल आ गया जब उन्हें पता चला कि उनके पति के 520 महिलाओं के साथ अफेयर रहे हैं। वह अपने बेटे की दुर्लभ बीमारी की देखभाल अकेले कर रही थीं, जबकि पति काम के नाम पर घर से दूर रहते थे।

इस धोखे के बावजूद नेमु ने हिम्मत नहीं हारी और अपनी कहानी को कॉमिक बनाकर दुनिया के सामने रखा, जो अब कई सिंगर मदर की प्रेरणा बन गई हैं। नेमु की शादी एक दोस्त की सलाह पर हुई थी। पति को देखकर लगा कि वह गंभीर और शर्मीले इंसान हैं, जो कभी धोखा नहीं देंगे। नेमु ने उन पर पूरा भरोसा किया। शादी के बाद उनका एक बेटा हुआ, लेकिन बेटे को जन्म से ही एक बेहद दुर्लभ बीमारी हो गई। दुनिया में ऐसे मरीजों की संख्या 30 से भी कम है।

शादी के बाद ही मुश्किलों की हुई शुरूआत : नेमु के पति काम पर ज्यादा समय देते थे और घर पर कम आते थे। नेमु ने सोचा कि यह काम का दबाव है। वह अकेले बेटे की पूरी देखभाल करने लगीं। घर का खर्च भी नेमु अपनी बचत से चलाती रहीं। पति की अनुपस्थिति में नेमु ने कभी शिकायत नहीं की, क्योंकि उन्हें लगता था कि पति मेहनत कर रहे हैं।

एक दिन नेमु को पति के बैग में कंडोम और सेक्स की उत्तेजना बढ़ाने वाली दवाइयां मिलीं। इसके अलावा पति के फोन पर डेटिंग ऐप्स की नोटिफिकेशन आने लगीं। नेमु हैरान रह गईं। जब पूछा तो पति ने कहा कि यह सब काम के तनाव की वजह से है। लेकिन नेमु को शक हो गया था।

धोखे के बाद चौंकाने वाला खुलासा

नेमु ने पति के फोन और रिकॉर्ड्स चेक किए। जो सामने आया, वह कल्पना से परे था। उसके पति ने 520 महिलाओं के साथ संबंध बनाए थे, जिनमें एस्कॉर्ट गर्ल्स और एडल्ट फिल्म एक्ट्रेस भी शामिल थीं। ये सब देखते ही नेमु को गुस्सा आया और बदला लेने का मन किया, लेकिन बेटे का खयाल आते ही रुक गईं। उन्होंने सोचा कि बदला लेने से बेटे को नुकसान हो सकता है।

नेमु अपने पति को डॉक्टर के पास ले गई। जांच में पता चला कि पति को सेक्स एडिक्शन है। ये लत उन्हें स्कूल के समय से चला आ रहा था। इस बीमारी के बारे में जानकर नेमु को थोड़ी राहत मिली, क्योंकि अब वह समझ गईं कि यह कोई सामान्य धोखा नहीं, बल्कि एक बीमारी है।

पति ने अलग होकर अब अकेले बेटे को पाल रहीं हैं : बेटे की भलाई के लिए नेमु ने पति से बात करने की कोशिश की। यहां तक कि थेरेपी में भी साथ गईं। लेकिन बात नहीं बनी। आखिरकार नेमु ने अलग होकर बेटे को अकेले पालने का फैसला किया। अब वह अलग रहती हैं और बेटे की देखभाल खुद करती हैं। इस पूरे दर्द को नेमु ने दबाकर नहीं रखा। जापानी मंगा आर्टिस्ट पिरयो अराई की मदद से उन्होंने अपनी कहानी को कॉमिक में बदला। इंस्टाग्राम पर @nemu_manga अकाउंट से ये कॉमिक्स शेयर कीं, जो वायरल हो गईं। बता दें बाद में एक किताब भी छपी। नेमु कहती हैं कि इस सबके बावजूद उन्हें बेटे को पालने का कोई अफसोस नहीं।

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

लाल किताब में पितृ ऋण क्या होता है और कैसे मिलती है इससे मुक्ति?

जानें किस्मत बदलने वाला उपाय

पितृ ऋण के कारण

- पूर्व जन्मों या पिछली पीढ़ी के कुछ अनसुलझे कर्म जो ऋण के रूप में वर्तमान जीवन में सामने आते हैं।
- बड़ (बरगद), पीपल, नीम, और तुलसी जैसे पवित्र माने जाने वाले सात प्रमुख वृक्षों को काटना या कटवाना।
- घर या कुलभूमि के पास किसी भी मंदिर या देव स्थान में तोड़फोड़ करना, या उनकी पवित्रता भंग करना।
- पिता, दादा, नाना, कुल पुरोहित, या विद्वान पंडितों का अपमान करना या उनके साथ दुर्व्यवहार करना। कुल पुरोहित बदलान।

मुक्ति के महा उपाय

लाल किताब पितृ ऋण को पितृ दोष के समान ही मानती है, जिसके निवारण में सूर्य (पिता और आत्मा का कारक) की शक्ति का उपयोग किया जाता है। यह समाधान व्यक्ति विशेष का नहीं, बल्कि पूरे परिवार का सामूहिक कर्तव्य होता है।

- **सामूहिक धन दान :** परिवार के सभी सदस्य अपनी आय या सामर्थ्य के अनुसार बराबर मात्रा में धन एकत्रित करें। इस एकत्रित धन को किसी मंदिर (विशेषकर गुरु स्थान) में दान करें। दान करने के बाद दंडवत होकर क्षमा मांगे। यह सामूहिक प्रयास परिवार पर आए ऋण के बोझ को हल्का करता है।
- **सूर्य की उपासना :** सूर्य का उपाय करने से पितृ शांति मिलती है। रोज सुबह सूर्य को जल अर्पित करें।
- **पीपल सिंचन :** पीपल के वृक्ष को लगातार 43 दिनों तक जल अर्पित करें। पीपल में पितरों का वास माना जाता है, और इसे सींचना पितरों को शांत करने का सबसे सरल और शक्तिशाली माध्यम है।

इन उपायों को श्रद्धा और पूर्ण विश्वास के साथ करने से न केवल पितृ ऋण शांत होता है, बल्कि आपके जीवन में भाग्य, सुख और समृद्धि के द्वार भी खुलने लगते हैं।

लाल किताब में मुख्य रूप से 9 तरह के ऋण बताए गए हैं। पितृ ऋण, मातृ ऋण, पुत्री ऋण, स्वयं ऋण, पत्नी ऋण, सम्बंधी ऋण, जालिमाना ऋण, अजन्मा ऋण और कुदरती ऋण। लाल किताब की गहन अवधारणाओं में, व्यक्ति के जीवन में आने वाले उतार-चढ़ावों के लिए ऋण की संकल्पना बहुत महत्वपूर्ण है। इनमें सबसे प्रमुख और निर्णायक माना जाता है पितृ ऋण। यह केवल कर्मों का लेखा-जोखा नहीं है, बल्कि यह वह अदृश्य बोझ है जो पिछली पीढ़ियों के कर्मों या आपके द्वारा किए गए कुछ विशेष कार्यों के कारण वर्तमान जीवन पर पड़ता है।

आइए, समझते हैं कि यह पितृ ऋण क्या है और कैसे आप अपनी किस्मत को बदलकर इससे मुक्ति पा सकते हैं।

कुंडली में पितृ ऋण की पहचान

- लाल किताब के अनुसार, पितृ ऋण को मुख्य रूप से दो जटिल स्थितियों से पहचाना जाता है, जिसमें शुभ ग्रह बृहस्पति (गुरु) और तर्क के कारक ग्रह बुध की स्थिति निर्णायक होती

है। लाल किताब के अनुसार जब किसी कुंडली में शुक्र, बुध या राहू दूसरे, पांचवें, नौवें अथवा बारहवें भाव में हों तो जातक पितृ ऋण से पीड़ित होता है।
- जब आपकी कुंडली में देवगुरु बृहस्पति अपनी स्वाभाविक शुभ स्थिति (पक्के घर 2, 5, 9, 12) से हटकर 3, 6, 7, 8, या 10वें भाव में बैठ जाते हैं, तो यह स्थिति भी पितृ ऋण का आधार बनती है। इस ऋण की पुष्टि तब होती है, जब गुरु के शुभ घर (2, 5, 9, 12) में बुध, शुक्र, शनि, राहु या केतु जैसे क्रूर अथवा विरोधी ग्रह बैठ जाते हैं। इसके अलावा, जब पांचवें, नौवें या बारहवें भाव में शुक्र, बुध, राहु अकेले हों या युति बनाकर बैठें, तो जातक पर पितृ-ऋण का प्रभाव माना जाता है।
- पितृ ऋण बनने की एक और महत्वपूर्ण स्थिति में, बुध ग्रह मुख्य रूप से जिम्मेदार होता है।

यदि कुंडली के नवम भाव (भाग्य भाव) में कोई भी ग्रह स्थित हो, और उस नवमस्थ ग्रह की राशि में कहीं भी बुध ग्रह बैठा हो, तो यह भी पितृ ऋण का एक गंभीर संकेत होता है।

पितृभक्ति की पराकाष्ठा! भगवान परशुराम ने क्यों काटा था अपनी ही मां का सिर?

भगवान विष्णु के छठे अवतार और अजेय योद्धा माने जाने वाले भगवान परशुराम का व्यक्तित्व जितना शांत है, उनका क्रोध उतना ही प्रलयंकारी। हाथ में फरसा, कंधे पर धनुष और माथे पर तेज- परशुराम ही इकलौते ऐसे अवतार हैं जो अमर माने जाते हैं और आज भी धरती पर जीवित हैं। लेकिन, उनके जीवन की सबसे हैरान कर देने वाली और रोंगटे खड़े कर देने वाली घटना वह है, जब उन्होंने अपने पिता के एक आदेश पर अपनी ही सगी मां का सिर धड़ से अलग कर दिया था।

सुनने में यह किसी क्रूरता जैसा लगता है, लेकिन इसके पीछे छिपी वजह और परशुराम की बुद्धिमानी आपकी सोच बदल देगी। आइए जानते हैं उस रहस्यमयी कहानी के बारे में।

तपोबल की शक्ति और कच्चा घड़ा

परशुराम के पिता महर्षि जमदग्नि और माता रेणुका परम तपस्वी थे। माता रेणुका की पवित्रता का आलम यह था कि वे नदी से जल लाने के लिए आग में पके हुए नहीं, बल्कि कच्ची मिट्टी के घड़े का इस्तेमाल करती थीं। उनके सतीत्व और तपोबल की शक्ति ऐसी थी कि कच्ची मिट्टी का घड़ा भी पानी में नहीं गलता था।

वह एक पल जिसने सब बदल दिया

एक सुबह जब माता रेणुका नदी

किनारे गईं, तो वहां गंधर्वराज चित्ररथ को अपनी अप्सराओं के साथ विहार करते देख उनका मन क्षण भर के लिए विचलित हो गया। बस, इसी एक पल के मानसिक भटकाव ने उनसे उनकी सिद्धियां छीन लीं। उस दिन कच्चा घड़ा पानी में गलने लगा और तैयार नहीं हुआ। जब वे काफी देर बाद खाली हाथ आश्रम पहुंचीं, तो महर्षि जमदग्नि ने अपनी दिव्य दृष्टि से सब देख लिया। उनका क्रोध सातवें आसमान पर पहुंच गया।

जब भाइयों के हाथ कांप गए

महर्षि ने इसे मर्यादा का उल्लंघन माना और अपने पुत्रों को आदेश दिया- अपनी माता का वध कर दो! एक-एक करके परशुराम के चारों बड़े भाइयों के हाथ कांप गए। उन्होंने अपनी मां पर शस्त्र उठाने से मना कर दिया। पिता ने आज्ञा की अवहेलना देख उन्हें पत्थर जैसा (जड़) हो जाने का श्राप दे दिया।

परशुराम का भयानक फैसला

अंत में बारी आई सबसे छोटे पुत्र परशुराम की। पिता का आदेश सुनते ही परशुराम ने एक पल भी नहीं गंवाया। उन्होंने अपना भयानक फरसा उठाया और अपनी ही माता का सिर धड़ से अलग कर दिया। पूरा आश्रम सन्न रह गया। लेकिन, परशुराम जानते थे कि उनके पिता के पास मृत्यु को भी मात देने की शक्ति है।

वरदान में मांगी मां की जिंदगी

पुत्र की इस अटूट पितृभक्ति को देख महर्षि का क्रोध शांत हुआ। उन्होंने कहा, पुत्र! जो चाहो वरदान मांग लो। परशुराम ने बड़ी चतुराई से कहा- पिताजी, मेरी मां को फिर से जीवित कर दें, मेरे भाइयों को चेतना दें और मां को यह याद न रहे कि मैंने उन पर वार किया था।

कभी हुई थी मौत की भविष्यवाणी, अब IPL में सबसे महंगे खिलाड़ी बने कैमरन ग्रीन; ये है जिंदगी की असली विक्ट्री

IPL 2026 की मिनी नीलामी में हथौड़ा गिरता है- सोल्ड, कोलकाता नाइट राइडर्स ने कैमरन ग्रीन को 25.20 करोड़ रुपये खरीदा। पूरी दुनिया स्तब्ध! यह ऑस्ट्रेलियाई ऑलराउंडर अब IPL इतिहास का सबसे महंगा विदेशी खिलाड़ी बन गया। KKR और CSK के बीच चली बिडिंग वॉर के बाद, 6 फुट 6 इंच का यह खिलाड़ी कोलकाता का हो गया। लेकिन भाई, ये सिर्फ पैसे की कहानी नहीं है। इसके पीछे छिपी है एक ऐसी जंग की दास्तान, जो आपके रोंगटे खड़े कर देगी।

एक वो दिन था, जब डॉक्टरों ने ग्रीन के माता-पिता से कहा- शायद आपका बच्चा 10-12 साल से ज्यादा नहीं जी पाएगा। एक आज का दिन है- कैमरन ग्रीन न सिर्फ जिंदा है, बल्कि ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट के मिडिल ऑर्डर की जान बन चुके हैं। कैमरन ग्रीन इस दुनिया में आए ही CKD (क्रॉनिक किडनी डिजीज) के साथ थे।

जन्म से है किडनी की बीमारी

जन्म से पहले अल्ट्रासाउंड में पता चल गया था कि उनकी किडनियां सामान्य नहीं हैं। डॉक्टरों ने उनके माता-पिता को साफ-साफ बता दिया- यह बीमारी लाइलाज है। किडनी कभी खुद को ठीक नहीं कर सकती। बच्चा शायद 10-12 साल की उम्र भी पार न कर पाए। उस समय की कल्पना कीजिए... मां-बाप के लिए कितना बड़ा झटका! लेकिन ग्रीन के माता-पिता ने हार नहीं मानी।

पुरानी मेडिकल रिपोर्ट्स दे मां को आता है रोना

10वां जन्मदिन मनाते वक्त वे राहत की सांस ले रहे थे कि उनका बेटा अभी भी जिंदा और स्वस्थ है। ग्रीन ने खुद 2023 में इस राज को खोला था, जब वे वर्ल्ड कप 2023 जीत चुके थे। चैनल-7 को दिए एक इंटरव्यू में भावुक होकर ग्रीन ने बताया, मॉम उन पुरानी मेडिकल रिपोर्ट्स को पढ़कर रो पड़ती थीं। क्योंकि इस बीमारी का कोई स्थाई इलाज नहीं है और किडनी कभी खुद को पूरी तरह ठीक नहीं कर सकती।

आज क्रॉनिक किडनी डिजीज के स्टेज-2 के साथ कैमरन ग्रीन जी रहे हैं। एक प्रोफेशनल ऑलराउंडर के तौर पर टॉप स्तर पर बल्लेबाजी, तेज गेंदबाजी और फील्डिंग करना शरीर पर बहुत अधिक दबाव डालता है। ग्रीन के लिए यह चुनौती दोगुनी हो जाती है, क्योंकि उनके शरीर में स्वास्थ्य संबंधी गलती की गुंजाइश बहुत कम है।

बेहद सख्त है डाइट और ट्रेनिंग

ऐसे में उन्हें अपने खान-पान पर कड़ा पहरा रखना पड़ता है। वे अपने आहार में प्रोटीन और नमक की मात्रा को बेहद कम रखते हैं। नमक और प्रोटीन का थोड़ा सा भी असंतुलन उनकी किडनी की स्थिति को गंभीर रूप से बिगाड़ सकता है।

यही कारण है कि वे हर मैच और ट्रेनिंग सत्र के दौरान डाइटीशियन और स्वास्थ्य विशेषज्ञों की कड़ी निगरानी में रहते हैं। इस मुश्किल सफर में उन्हें अपने पिता का पूरा साथ मिला, जो खुद भी एक ऑलराउंडर थे और उन्होंने ही ग्रीन को कड़ा अभ्यास करवाकर आज इस मुकाम तक पहुंचाया है।

आज क्रॉनिक किडनी डिजीज के स्टेज-2 के साथ कैमरन ग्रीन जी रहे हैं। एक प्रोफेशनल ऑलराउंडर के तौर पर टॉप स्तर पर बल्लेबाजी, तेज गेंदबाजी और फील्डिंग करना शरीर पर बहुत अधिक दबाव डालता है। ग्रीन के लिए यह चुनौती दोगुनी हो जाती है, क्योंकि उनके शरीर में स्वास्थ्य संबंधी गलती की गुंजाइश बहुत कम है।

ऐसे में उन्हें अपने खान-पान पर कड़ा पहरा रखना पड़ता है। वे अपने आहार में प्रोटीन और नमक की मात्रा को बेहद कम रखते हैं। नमक और प्रोटीन का थोड़ा सा भी असंतुलन उनकी किडनी की स्थिति को गंभीर रूप से बिगाड़ सकता है।

यही कारण है कि वे हर मैच और ट्रेनिंग सत्र के दौरान डाइटीशियन और स्वास्थ्य विशेषज्ञों की कड़ी निगरानी में रहते हैं। इस मुश्किल सफर में उन्हें अपने पिता का पूरा साथ मिला, जो खुद भी एक ऑलराउंडर थे और उन्होंने ही ग्रीन को कड़ा अभ्यास करवाकर आज इस मुकाम तक पहुंचाया है।

कैमरन ग्रीन
का अंतरराष्ट्रीय और IPL करियर

टेस्ट

मैच	रन	शतक	औसत
35	1634	2	33.35

वनडे

मैच	रन	शतक	औसत
31	782	1	41.16

टी20I

मैच	रन	शतक	औसत
21	521	0	32.56

IPL

मैच	रन	शतक	औसत
29	707	1	41.59

T20 World Cup 2026 से पहले भारत को लगा झटका! पूर्व कोच श्रीलंका टीम में शामिल हुआ

आईसीसी मेंस टी20 विश्व कप 2026 से पहले भारत के पूर्व फील्डिंग कोच आर. श्रीधर को श्रीलंका मेंस नेशनल टीम का फील्डिंग कोच नियुक्त किया गया है। श्रीलंका क्रिकेट (SLC) ने पुष्टि की है कि उनका कॉन्ट्रैक्ट मल्टीनेशनल इवेंट के अंत तक चलेगा। इसमें टीम के आगामी इंटरनेशन दौरे और भारत और श्रीलंका द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित होने वाला प्रतिष्ठित टी20 टूर्नामेंट शामिल है।

बीसीसीआई लेवल 3 से योग्य कोच श्रीधर को भारतीय क्रिकेट टीम के साथ अपने लंबे समय तक कोचिंग का अनुभव है। उन्होंने 2014 से 2021 तक भारत के फील्डिंग कोच के रूप में कार्य किया। इस दौरान उन्होंने विभिन्न फॉर्मेट में 300 से अधिक इंटरनेशनल मैच और कई

आईसीसी प्रतियोगिताएं आयोजित कीं। उनके कार्यकाल में एथलेटिक क्षमता, कैचिंग दक्षता, ग्राउंड फील्डिंग और मैदान पर सटीक पोजीशनिंग पर विशेष जोर देते हुए, भारत के फील्डिंग स्तर में उल्लेखनीय सुधार हुआ। श्रीधर श्रीलंका की फील्डिंग व्यवस्था से पहले से ही परिचित हैं। इससे पहले 2025 में उन्होंने स्रष्ट नेशनल हाई परफॉर्मेंस सेंटर में एक विशेष 10 दिवसीय फील्डिंग कार्यक्रम आयोजित किया था। इस दौरान उन्होंने सीनियर, विमंस और युवा टीमों के साथ मिलकर पूरे सिस्टम में फील्डिंग के समग्र मानकों को बढ़ाने के लिए काम किया था।

श्रीलंका क्रिकेट एसोसिएशन (SLC) की एक विज्ञप्ति के अनुसार श्रीधर ने कहा, श्रीलंका के खिलाड़ी हमेशा से सहज प्रतिभा, दृढ़ता और एकजुट भावना के प्रतीक रहे हैं। मेरी भूमिका किसी प्रणाली को थोपने की नहीं, बल्कि एक ऐसा वातावरण तैयार करने की है जहां खेल भावना, जागरूकता और मैदान पर गर्व स्वाभाविक रूप से विकसित हो सके।

श्रीधर ने कहा, फील्डिंग तभी बेहतर होती है जब खिलाड़ी गेंद से, एक-दूसरे से और वर्तमान क्षण से जुड़ाव महसूस करते हैं। श्रीलंका की पारंपरिक ताकतें फुर्तीले हाथ, तेज प्रतिक्रिया और निडर इरादा, वास्तविक खेल जैसे सीखने के वातावरण बनाकर और भी बढ़ाई जा सकती हैं।

आईसीसी मेंस टी20 विश्व कप 2026 के ग्रुप बी में श्रीलंका को रखा गया है। इस ग्रुप में उसका मुकाबला ऑस्ट्रेलिया, जिम्बाब्वे, आयरलैंड और ओमान से होगा। टूर्नामेंट के ग्रुप चरण में श्रीलंका इन सभी टीमों से भिड़ेगा। यह टूर्नामेंट 7 फरवरी से 8 मार्च तक भारत और श्रीलंका द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया जाएगा।

क्या फेस वॉश खरीदते समय आप करते हैं ये 5 बातें चेक?

वरना अनजाने में खराब हो सकती है आपकी स्किन?

त्वचा की देखभाल में फेस वॉश एक बेसिक स्टेप है। यह न केवल धूल, मेकअप और प्रदूषण के कणों को साफ करता है, बल्कि त्वचा को तरोताजा और स्वस्थ भी रखता है।

लेकिन गलत फेस वॉश चुनने से त्वचा को नुकसान हो सकता है। इसलिए, फेस वॉश खरीदते समय इन 5 बातों (Face Wash Buying Tips) का खास ध्यान रखना जरूरी है।

अपनी स्किन टाइप को पहचानें

सबसे पहले, अपनी स्किन टाइप को समझें। क्या आपकी त्वचा नॉर्मल, ऑयली, ड्राई, सेंसिटिव या कॉम्बिनेशन है? अगर स्किन ऑयली है, तो ऑयल-कंट्रोल वाला फेस वॉश चुनें, जिसमें सैलिसिलिक एसिड या टी ट्री ऑयल जैसे तत्व हों। ड्राई स्किन के लिए मॉइस्चराइजिंग या क्रीम-बेस्ड फेस वॉश बेहतर होता है, जिसमें ग्लिसरीन, हयालूरोनिक एसिड या शिया बटर जैसे तत्व हों। सेंसिटिव स्किन के लिए हल्के, फ्रेगरेंस-फ्री और जेंटल फॉर्मूला वाला फेस वॉश चुनना चाहिए।

इंग्रेडिएंट्स की जांच करें

फेस वॉश खरीदने से पहले उसकी सामग्री को ध्यान से पढ़ें। हानिकारक केमिकल जैसे सल्फेट, पैराबेंस और आर्टिफिशियल फ्रेगरेंस से बचें, क्योंकि ये त्वचा में जलन, रूखापन या एलर्जी पैदा कर सकते हैं।

अगर आपकी स्किन एक्ने प्रोन है, तो बेंजोयल पेरोक्साइड या सैलिसिलिक एसिड वाला फेस वॉश चुनें।

मौसम और जरूरत के अनुसार चुनें

मौसम के अनुसार फेस वॉश बदलना भी जरूरी है। गर्मियों में हल्के, ऑयल-कंट्रोल वाले फेस वॉश का इस्तेमाल करें, जबकि सर्दियों में रूखी त्वचा से बचने के लिए मॉइस्चराइजिंग फॉर्मूला बेहतर रहता है। इसके अलावा, अगर आप प्रदूषण के संपर्क में आते हैं या हैवी मेकअप करते हैं, तो डीप क्लींजिंग वाला फेस वॉश चुनें। ध्यान रहे, दिन में दो बार से ज्यादा फेस वॉश का इस्तेमाल स्किन को नुकसान पहुंचा सकता है।

ब्रांड और रिव्यू पर भरोसा करें, लेकिन बिना जांचे न खरीदें

किसी भी फेस वॉश को खरीदने से पहले उसके रिव्यू चेक करें और विश्वसनीय ब्रांड को प्राथमिकता दें। हालांकि, हर किसी की त्वचा अलग होती है, इसलिए दूसरों के अनुभव के आधार पर ही फैसला न करें। हो सके तो पहले ट्रायल पैक या सैंपल आजमाएं। अगर आपकी त्वचा कोई खास समस्या जैसे एक्ने, रोजेशिया या एक्जिमा है, तो डॉक्टर की सलाह से ही फेस वॉश चुनें।

pH बैलेंस का ध्यान रखें

त्वचा का प्राकृतिक pH स्तर 4.5 से 5.5 के बीच होता है। ऐसा फेस वॉश चुनें, जो त्वचा के pH बैलेंस को बनाए रखे। ज्यादा अल्कलाइन या ऐसिडिक फेस वॉश स्किन की नेचुरल बैरियर को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे त्वचा ड्राई, रेड या चिड़चिड़ी हो सकती है। कई प्रोडक्ट्स पर pH बैलेंस्ड लिखा होता है, ऐसे फेस वॉश को प्राथमिकता दें।

वजन कम करना है, तो रोज सुबह उठते ही करें ये 4 काम; तेजी से वेट लॉस में मिलेगी मदद

दिनभर बैठकर समय बिताने और अनहेल्दी डाइट की वजह से वजन बढ़ना एक आम समस्या बन गया है। ज्यादातर लोग वजन बढ़ने या पेट की चर्बी को लेकर परेशान रहते हैं। इसके लिए कई तरह के डाइट भी आजमाते हैं, लेकिन अगर सुबह की शुरुआत ठीक नहीं है, तो वजन कम नहीं होगा।

जी हां, वेट लॉस के लिए जरूरी है कि आपकी सुबह की शुरुआत सही हो। आइए जानें 4 ऐसे कामों के बारे में, जिन्हें सुबह उठने के बाद करना वजन घटाने में काफी मददगार साबित हो सकता है।

गुनगुना पानी पीकर दिन की शुरुआत करें

सुबह उठते ही सबसे पहले एक से दो गिलास गुनगुना पानी पीएं। यह आदत शरीर के मेटाबॉलिज्म को एक्टिवेट करती है और रात भर की डिहाइड्रेशन को दूर करती है। गुनगुना पानी पाचन तंत्र को साफ करता है, शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है और मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाता है। अगर चाहें, तो इसमें नींबू का रस, शहद या अदरक का टुकड़ा भी मिला सकते हैं। यह फैट बर्निंग प्रोसेस को तेज करने में मददगार साबित होता है।

धूप में कुछ समय बिताएं

दिन में कुछ समय धूप में बिताना विटामिन-डी के लिए काफी जरूरी है। साथ ही, कम से कम 15-20 मिनट धूप में बिताने से शरीर की सर्केडियन रिदम दुरुस्त होता है, जो मेटाबॉलिज्म और भूख को नियंत्रित करने वाले हार्मोन्स को संतुलित करती है। इससे दिनभर एनर्जी लेवल बना रहता है और अनहेल्दी खाने की क्रेविंग्स कम होती हैं।

प्रोटीन से भरपूर नाश्ता जरूर करें

कई लोग वजन घटाने के चक्कर में नाश्ता छोड़ देते हैं, जो गलत आदत है। सुबह का पौष्टिक नाश्ता दिनभर के मेटाबॉलिज्म को सेट करता है। प्रोटीन से भरपूर नाश्ता, जैसे अंडे, दही, पनीर, मूंग दाल का चीला या स्प्राउट्स, लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास दिलाता है।

प्रोटीन पाचन में ज्यादा समय लेता है, जिससे कैलोरी बर्न होती है और मांसपेशियों का निर्माण होता है। मांसपेशियां बढ़ने से शरीर की कैलोरी बर्न करने की क्षमता बढ़ जाती है।

कम से कम 20-30 मिनट एक्सरसाइज करें

सुबह के समय वर्कआउट करने से शरीर का मेटाबॉलिज्म एक्टिव रहता है। जो लोग सुबह एक्सरसाइज करते हैं, वे दिनभर ज्यादा एक्टिव रहते हैं और यह आदत आपको हेल्दी ब्रेकफास्ट करने के लिए भी प्रेरित करती है। हल्की कार्डियो एक्सरसाइज जैसे जॉगिंग, साइकलिंग, स्किपिंग, या योगासनों में सूर्य नमस्कार, कपालभाति प्राणायाम आदि फैट बर्न करने में बेहद असरदार हैं।