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

जालंधर, मंगलवार, 30 दिसम्बर 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

जालंधर वेस्ट में बिगड़ती कानून व्यवस्था के खिलाफ महापंचायत

पूर्व विधायक शीतल अंगूराल का वेस्ट बचाओ आह्वान, सत्ताधारी पार्टी का कोई प्रतिनिधि नहीं पहुंचा

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर वेस्ट विधानसभा क्षेत्र में लगातार बिगड़ती कानून व्यवस्था, बढ़ती लूट-चोरी की घटनाओं और नशे के बढ़ते प्रकोप के खिलाफ पूर्व विधायक शीतल अंगूराल द्वारा वेस्ट बचाओ के नारे के तहत आज एक महापंचायत का आयोजन किया गया। इस महापंचायत का उद्देश्य क्षेत्र में आम जनता की सुरक्षा, युवाओं को नशे से बचाने और अपराध पर लगाम लगाने के लिए सभी राजनीतिक दलों व सामाजिक संगठनों को एक मंच पर लाना था।

महापंचायत में अलग-अलग राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि, समाजसेवी, व्यापार मंडल के सदस्य और स्थानीय निवासी बड़ी संख्या में पहुंचे। वक्ताओं ने एक सुर में कहा कि जालंधर वेस्ट में कानून व्यवस्था पूरी तरह से चरमरा चुकी है। आए दिन लूट, चोरी, झपटमारी और मारपीट की घटनाएं सामने आ रही हैं, जिससे आम आदमी खुद को असुरक्षित महसूस कर रहा है। लोगों का कहना है कि दिनदहाड़े वारदातें हो रही हैं और अपराधियों के हौसले लगातार बुलंद होते जा रहे हैं।

महापंचायत में विशेष रूप से 120 फुट रोड स्थित अस्पतालों और आसपास के इलाकों में खुलेआम बिक रही नशीली गोलियों और अन्य नशीले पदार्थों का

मुद्दा उठाया गया। वक्ताओं ने आरोप लगाया कि नशे के इस अवैध कारोबार ने युवाओं को बर्बादी की कगार पर पहुंचा दिया है। यदि समय रहते इस पर सख्त कार्रवाई नहीं की गई तो आने वाली पीढ़ी का भविष्य खतरे में पड़ जाएगा। लोगों ने प्रशासन से मांग की कि अस्पतालों के आसपास नशे की गोलियों की बिक्री तुरंत बंद करवाई जाए और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई हो।

पूर्व विधायक शीतल अंगूराल ने अपने संबोधन में कहा कि नशा और अपराध किसी एक पार्टी की समस्या नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज की लड़ाई है। उन्होंने सभी राजनीतिक दलों से अपील की कि वे आपसी मतभेद भुलाकर नशे और अपराध के खिलाफ एकजुट होकर काम करें। उन्होंने कहा कि वेस्ट बचाओ केवल एक नारा नहीं, बल्कि क्षेत्र को सुरक्षित और नशा-मुक्त बनाने का संकल्प है।

हालांकि, इस महापंचायत में एक बात सबसे ज्यादा चर्चा का विषय बनी रही। जहां लगभग सभी प्रमुख राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि इस पंचायत में पहुंचे, वहीं मौजूदा सत्ताधारी आम आदमी पार्टी का एक भी नुमाइंदा इस महापंचायत में नजर नहीं आया। स्थानीय लोगों और वक्ताओं ने इसे गंभीरता से लिया और सवाल उठाया कि जब जनता कानून व्यवस्था और नशे जैसी गंभीर समस्याओं से जूझ रही है, तब सरकार का प्रतिनिधि इस मंच से दूरी क्यों बनाए हुए है।

महापंचायत में मौजूद लोगों ने आरोप लगाया कि मौजूदा सरकार जमीनी हकीकत से कटती जा रही है और जनता की आवाज को अनसुना किया जा रहा है। लोगों का कहना है कि यदि सरकार वास्तव में नशा और अपराध खत्म करना चाहती है, तो ऐसे मंचों पर आकर जनता की समस्याएं सुननी चाहिए और ठोस कदम उठाने चाहिए।

अंत में महापंचायत में यह प्रस्ताव पारित किया गया कि यदि जल्द ही कानून व्यवस्था में सुधार नहीं हुआ और नशे के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं की गई, तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। साथ ही यह भी संकल्प लिया गया कि नशे और अपराध के खिलाफ सभी राजनीतिक दल और समाजिक संगठन मिलकर संघर्ष करेंगे, ताकि जालंधर वेस्ट को एक सुरक्षित और शांत क्षेत्र बनाया जा सके। महापंचायत ने साफ संदेश दिया कि अब जनता चुप नहीं बैठेगी और अपने हक व सुरक्षा के लिए एकजुट होकर आवाज उठाएगी।

अस्पताल के पीछे खड़े दोपहिया वाहन चोरी, इलाके में दहशत

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर के थाना नंबर आठ के अंतर्गत पड़ते पठानकोट चौक के पास स्थित एक अस्पताल के पीछे से मोटरसाइकिल और एक्टिवा चोरी होने की दो अलग-अलग घटनाएं सामने आई हैं। इन वारदातों से इलाके में वाहन चोरों के बढ़ते हौसले साफ नजर आ रहे हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार न्यू गोबिंद नगर निवासी संजय शुक्ला अपनी मोटरसाइकिल नंबर PB 08 EW 3127 पर पठानकोट चौक के पास स्थित एचपी अस्पताल किसी निजी काम से पहुंचे थे। उन्होंने अस्पताल की पिछली साइड पर एक दुकान के बाहर मोटरसाइकिल खड़ी की और अंदर चले गए। कुछ समय बाद जब वह वापस लौटे तो उनकी मोटरसाइकिल मौके से गायब थी। आसपास काफी तलाश करने के बावजूद वाहन का कोई सुराग नहीं मिला।

इसी तरह श्री देवी तालाब मंदिर के पास रहने वाले लोकेश भाटिया अपनी एक्टिवा नंबर PB 08 CQ 1484 पर पठानकोट चौक पहुंचे थे। उन्होंने भी अपनी एक्टिवा एक दुकान के बाहर खड़ी कर दी और काम से अंदर चले गए। करीब एक घंटे बाद जब वह बाहर आए तो उनकी एक्टिवा वहां नहीं थी। काफी खोजबीन के बाद भी एक्टिवा नहीं मिली। दोनों मामलों की शिकायत थाना नंबर आठ की पुलिस को दी गई। पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 303(2) के तहत केस दर्ज कर लिया है। साथ ही पुलिस ने घटना स्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है, ताकि आरोपियों की पहचान की जा सके।

लगातार हो रही वाहन चोरी की घटनाओं से स्थानीय लोगों में रोष और डर का माहौल है, वहीं पुलिस सुरक्षा व्यवस्था को लेकर सवाल खड़े हो रहे हैं।

सीआईए स्टाफ ने हेरोइन समेत युवक को किया गिरफ्तार

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर में सीआईए स्टाफ की पुलिस ने गश्त के दौरान एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से हेरोइन बरामद करने में सफलता हासिल की है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सीआईए स्टाफ के एएसआई गुरमेल सिंह पुलिस पार्टी के साथ वाई प्वाइंट मिशन कंपाउंड के पास गश्त कर रहे थे। इसी दौरान पैदल आ रहा एक युवक पुलिस पार्टी को देखकर अचानक घबरा गया और तेज कदमों से पीछे की ओर मुड़ने लगा। युवक की संदिग्ध हरकतों को देखते हुए पुलिस ने उसे रोक लिया। पुलिस द्वारा पूछताछ करने पर युवक ने अपना नाम राजन कुमार, निवासी भार्गो कैंप बताया। जब पुलिस ने उसकी तलाशी ली तो उसकी जेब से चार ग्राम हेरोइन बरामद हुई। इसके बाद पुलिस ने उसे मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना नंबर दो में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर लिया है और उससे पूछताछ शुरू कर दी गई है। पुलिस यह पता लगाने का प्रयास कर रही है कि आरोपी नशा कहां से लाया था और इसके पीछे कौन-कौन लोग शामिल हैं।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.
NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525
आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।
Dr. Nuvneet Kapoor
B.A.M.S., M.D (H.T.R.K.)
Ph.: 0181-5092525
Website : www.hakimtilakraj.in

जालंधर वेस्ट में बेखौफ लुटेरे, ज्वैलरी शॉप को बनाया निशाना

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर वेस्ट विधानसभा क्षेत्र में अपराधियों के बढ़ते हौसलों ने एक बार फिर कानून व्यवस्था की पोल खोल दी है। शहीद बाबू लाभ सिंह नगर, गली नंबर 6 स्थित बब्बर ज्वैलर्स की दुकान पर देर रात एक चोरी की बड़ी वारदात सामने आई है। बताया जा रहा है कि 10 से 12 अज्ञात लोग पूरी तैयारी के साथ मौके पर पहुंचे और बंद शटर के बावजूद दुकान में सेंधमारी करने में कामयाब रहे

चोर ज्वेलर शॉप से करीब 25 किलो चांदी और लगभग 5 तोले सोना जिसकी कीमत लगभग 80 लाख बताई जा रही है समेटकर फरार हो गए। सुबह होते ही घटना का पता चला जिससे इलाके में सनसनी फैल गई। व्यापारियों में भय और गुस्से का माहौल है। उनका कहना है कि ज्वैलरी जैसी हाई-सिक्योरिटी दुकाने भी अब सुरक्षित नहीं रहीं, तो आम नागरिक खुद को कैसे महफूज़ समझे।

गौरतलब है कि कुछ दिन पहले हरबंस नगर रोड स्थित विपिन ज्वैलर्स में भी लूट का प्रयास हुआ था, जो दुकानदार की सूझबूझ से टल गया। लगातार हो रही वारदातों से साफ है कि अपराधी पुलिस से बेखौफ हैं।

स्थानीय लोगों का आरोप है कि नाइट पेट्रोलिंग नाम मात्र की रह गई है। साथ ही सवाल उठ रहे हैं कि क्षेत्रीय जनप्रतिनिधि और सत्ताधारी दल जनता की सुरक्षा को लेकर कितने गंभीर हैं। व्यापारियों ने मांग की है कि इलाके में तुरंत सख्त सुरक्षा इंतजाम, सीसीटीवी निगरानी और नियमित पुलिस गश्त शुरू की जाए, ताकि अपराधियों पर लगाम लग सके।

सवारी बनकर आया युवक ऑटो लेकर फरार, रास्ते में दूसरी सवारी को उतारा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर शहर में ऑटो चोरी का एक अनोखा और चौंकाने वाला मामला सामने आया है, जहां सवारी बनकर ऑटो में बैठा युवक ही चालक की आंखों में धूल झोंककर ऑटो लेकर फरार हो गया। आरोपी युवक ने रास्ते में दूसरी सवारी को उतार दिया और खुद ऑटो लेकर मौके से भाग निकला।

थाना नंबर दो की पुलिस को दी शिकायत में जसविंदर सिंह निवासी गांव आदरामान, मेहतपुर (जालंधर) ने बताया कि वह पेशे से ऑटो चालक है। बीते दिनों वह एचएमवी कॉलेज के पास दाना मंडी क्षेत्र में खड़ा था। इसी दौरान ज्योति चौक जाने के लिए एक बुजुर्ग व्यक्ति उसकी ऑटो में सवार हो गया।

कुछ समय बाद एक युवक भी आगे जाने के बहाने ऑटो में बैठ गया। थोड़ी दूरी तय करने के बाद जसविंदर सिंह को एक दुकान पर कुछ काम याद आया। वह ऑटो को सड़क किनारे खड़ा कर चाबी लगी हुई हालत में ही दुकान के अंदर चला गया। कुछ मिनट बाद जब वह बाहर निकला तो ऑटो वहां से गायब था। उसने आसपास काफी तलाश की, लेकिन ऑटो का कोई पता नहीं चला।

कुछ दूरी पर ही उसे वही बुजुर्ग व्यक्ति मिल गया, जो ऑटो में सवार था। बुजुर्ग ने बताया कि युवक ने उसे वहीं उतार दिया और खुद ऑटो लेकर फरार हो गया। पुलिस ने जसविंदर सिंह के बयानों के आधार पर अज्ञात युवक के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 303(2) के तहत मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस ने घटना स्थल से लेकर आगे के रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है। थाना प्रभारी इंस्पेक्टर जसविंदर सिंह ने बताया कि पुलिस को जल्द ही आरोपी युवक को ऑटो सहित काबू करने की उम्मीद है।

दोस्ती की आड़ में कत्ल : रामामंडी में 20 वर्षीय युवक की चाकू मारकर हत्या, दोस्त ही निकले हत्यारे

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर के थाना रामामंडी क्षेत्र में सोमवार की सुबह एक दिल दहला देने वाली वारदात सामने आई, जहां दोस्तों के बीच हुआ मामूली विवाद खूनी संघर्ष में बदल गया। इस घटना में 20 वर्षीय युवक आशु की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। मृतक की पहचान रविदास कॉलोनी निवासी आशु के रूप में हुई है। घटना के बाद इलाके में अफरा-तफरी और दहशत का माहौल बन गया। जानकारी के अनुसार, सोमवार सुबह करीब 4 बजे आशु अपने दोस्तों के साथ मौजूद था। इसी दौरान किसी बात को लेकर कहासुनी शुरू हुई, जो देखते ही देखते हिंसक झगड़े में तब्दील हो गई। आरोप है कि इसी झगड़े के दौरान दोस्तों ने आशु के पेट पर चाकू से वार कर दिया। गंभीर रूप से घायल आशु ने मौके पर ही दम तोड़ दिया।

सूचना मिलते ही पुलिस और फॉरेंसिक टीम मौके पर पहुंची और घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भेज दिया है। परिजनों ने आरोप लगाया है कि वारदात के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। मृतक के पिता कन्ना सिद्धू ने बताया कि आशु करीब डेढ़ महीने पहले ही जेल से रिहा हुआ था और पिछले कुछ दिनों से घर पर ही रह रहा था। उन्होंने आरोप लगाया कि आशु के दोस्त तरन सिंह और उसकी बुआ के बेटे ने इस हत्या को अंजाम दिया। उनके मुताबिक, दोनों आरोपी दो दिन पहले उनके घर आए थे और रात वहीं रुके थे। सुबह जब वह छत पर सिलेंडर लेने गए तो उन्होंने बेटे को खून से लथपथ हालत में पड़ा देखा, तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। पुलिस ने परिजनों के बयान दर्ज कर लिए हैं और आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए संभावित ठिकानों पर छापेमारी शुरू कर दी है। मामले की जांच जारी है।

मॉडल हाउस से मिले अज्ञात व्यक्ति की इलाज के दौरान मौत, शिनाख्त के लिए 72 घंटे तक शव मोर्चरी में सुरक्षित

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर में पंजाब सरकार की एंबुलेंस सेवा 108 द्वारा बीमारी की हालत में मिले एक अज्ञात व्यक्ति को मॉडल हाउस से उठाकर इलाज के लिए सिविल अस्पताल जालंधर में भर्ती कराया गया था। जहां इलाज के दौरान व्यक्ति की मौत हो गई।

इस संबंध में थाना भार्गो कैंप जालंधर की पुलिस ने बताया कि मृतक की अभी तक शिनाख्त नहीं हो सकी है। पहचान सुनिश्चित करने के उद्देश्य से अज्ञात व्यक्ति के शव को 72 घंटे के लिए सिविल अस्पताल की मोर्चरी में सुरक्षित रखा गया है।

पुलिस ने आम जनता से अपील की है कि यदि किसी को इस अज्ञात व्यक्ति के बारे में कोई भी जानकारी हो, तो वह ASI प्रवीन कुमार, थाना भार्गो कैंप जालंधर से मोबाइल नंबर 98141-84487 पर संपर्क कर सूचना दे सकता है।

S.T COLLEGE OF NURSING AND MEDICAL SCIENCES
V.P.O. MEHLANWALI, DIST-HOSHIARPUR
AFFILIATED BY BFUHS, FARIDKOT & APPROVED BY GOVT OF PUNJAB

Applications are invited for vacant left over seats in Certificate courses counselling will be conducted in college campus on **27-12-25, 28-12-25** and **31-12-25** at **9.00 AM**. Admission will be strictly made as per norms.

1. Home based care helper
2. Emergency cum ambulance attendant
3. Operation theater attendent
4. Hospital and home based care attendant

Contact - 9914582525, 6284111519, 8628858192;
Email: stcol2525@gmail.com

PRINCIPAL

जालंधर वेस्ट में बड़ी ज्वैलरी चोरी का खुलासा, पुलिस ने जारी की आरोपी की स्पष्ट तस्वीर

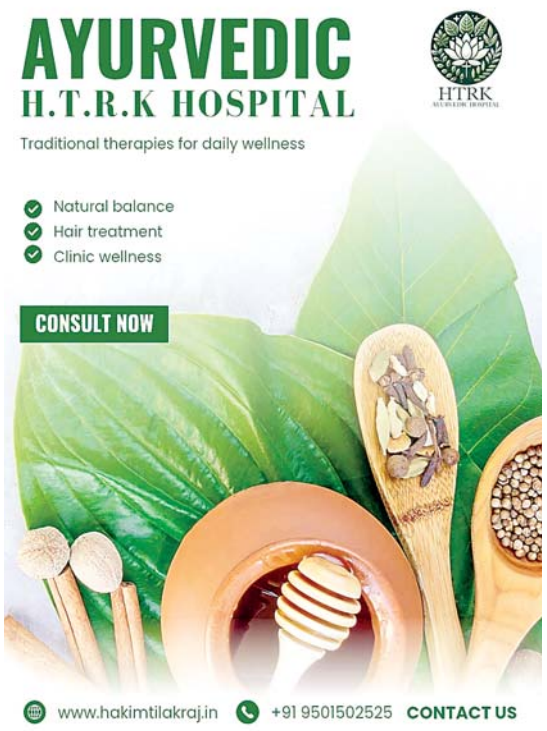
» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर वेस्ट में ज्वैलरी कारोबारियों की चिंता एक बार फिर बढ़ गई है। बस्ती बावा खेल रोड स्थित शहीद बाबू लाभ सिंह नगर के पास बब्बर ज्वैलर्स की दुकान में हुई करीब 80 लाख रुपये की बड़ी चोरी के मामले में पुलिस ने एक आरोपी की तस्वीर सार्वजनिक की है। जारी की गई तस्वीर में आरोपी का चेहरा साफ तौर पर नजर आ रहा है, जिससे उसकी पहचान में मदद मिलने की उम्मीद जताई जा रही है।

जानकारी के अनुसार, बीती देर रात करीब 12 चोरों का एक संगठित गिरोह महज 20 मिनट के भीतर इस वारदात को अंजाम देकर फरार हो गया। चोरों ने पहले दुकान का शटर तोड़ा और फिर अंदर रखे सोने-चांदी के कीमती गहनों पर हाथ साफ कर दिया। सुबह जब दुकानदार दुकान पर पहुंचा तो चोरी का पता चला, जिसके बाद तुरंत पुलिस को सूचना दी गई।

मौके पर पहुंची पुलिस ने आसपास के सीसीटीवी कैमरों की जांच की और फुटेज के आधार पर एक संदिग्ध की पहचान कर उसकी तस्वीर जारी की है।

पुलिस का कहना है कि यह गिरोह पेशेवर लग रहा है और वारदात पूरी योजना के तहत की गई है। फिलहाल पुलिस अलग-अलग टीमें बनाकर आरोपियों की तलाश में जुटी है और जल्द ही इस बड़ी चोरी का खुलासा करने का दावा कर रही है।



महापंचायत नहीं, राजनीतिक नौटंकी थी—जालंधर वेस्ट में हुए आयोजन पर AAP के जिला प्रधान अमृतपाल सिंह का जोरदार प्रहार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

आम आदमी पार्टी के जालंधर शहरी जिला प्रधान अमृतपाल सिंह ने जालंधर वेस्ट में आयोजित की गई तथाकथित महापंचायत को लेकर कांग्रेस और भाजपा पर तीखा राजनीतिक हमला बोला है। उन्होंने साफ शब्दों में कहा कि यह आयोजन जनता की समस्याओं के समाधान के लिए नहीं, बल्कि पूरी तरह से सियासी स्वार्थ साधने और खोई हुई राजनीतिक जमीन वापस पाने की हताश कोशिश थी। अमृतपाल सिंह ने कहा कि जो नेता आज खुद को जनता का सबसे बड़ा हितैषी बताकर मंच साझा कर रहे हैं, वही लोग अपने शासनकाल में जालंधर वेस्ट को अपराध और नशे की राजधानी बनाने के लिए जिम्मेदार रहे हैं। कांग्रेस और भाजपा के समय में गुंडागर्दी, नशा तस्करी, जुआ और अवैध लॉटरी खुलेआम फलती-फूलती रही, जिसका खामियाजा आम जनता ने भुगता। इन ताकतों की अपराधी तत्वों से मिलीभगत के कारण इलाके के युवाओं का भविष्य बर्बाद हुआ और परिवार तबाह हुए उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस-भाजपा के शासन में जालंधर वेस्ट में नशे के कारण 700 से अधिक लोगों की मौतें हुईं, लेकिन आज तक इन मौतों का कोई नैतिक जवाब जनता को नहीं दिया गया। अब वही पार्टियां मगरमच्छ के आंसू बहाकर जनता को गुमराह करने की कोशिश कर रही हैं। अमृतपाल सिंह ने कहा कि महापंचायत में उठाए गए मुद्दे दिखावटी थे और इसका उद्देश्य सिर्फ मीडिया में सुर्खियां बटोरना था उन्होंने यह भी कहा कि यह तथाकथित महापंचायत कांग्रेस और भाजपा के आपसी गठजोड़ की साफ तस्वीर पेश करती है। दोनों दल, जो कभी एक-दूसरे के खिलाफ बयानबाजी करते नहीं थकते, आज सत्ता की लालसा में एक ही मंच पर खड़े नजर आए। यह साबित करता है कि इनके लिए जनता नहीं, बल्कि सत्ता ही सर्वोपरि है अमृतपाल सिंह ने दावा किया कि आम जनता इस पूरे राजनीतिक ड्रामे से खुद को अलग रखे हुए थी, क्योंकि लोग अब झूठे वादों और दिखावटी आंदोलनों को पहचानने लगे हैं।

उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी ने हमेशा जालंधर वेस्ट ही नहीं, बल्कि पूरे पंजाब में ईमानदार, पारदर्शी और जनहितैषी राजनीति को प्राथमिकता दी है। नशे के खिलाफ निर्णायक कार्रवाई, अपराध पर सख्ती और कानून-व्यवस्था को मजबूत करना पार्टी की स्पष्ट नीति रही है अंत में उन्होंने कहा कि जनता को गुमराह करने का दौर अब खत्म हो चुका है।

पंजाब की जनता अब चेहरों और भाषणों पर नहीं, बल्कि काम और नतीजों के आधार पर फैसला करती है। आने वाले समय में जनता एक बार फिर उन राजनीतिक ताकतों को करारा जवाब देगी, जिन्होंने वर्षों तक केवल झूठे सपने दिखाकर लोगों के भरोसे के साथ खिलवाड़ किया।

भार्गव कैंप में शराब ठेके को लेकर बवाल, स्थानीय लोगों का विरोध—ठेका संचालक ने लगाए ब्लैकमेलिंग के आरोप

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

जालंधर के भार्गव कैंप इलाके में शराब का ठेका खोले जाने को लेकर सोमवार को माहौल तनावपूर्ण हो गया। ठेके के खिलाफ स्थानीय निवासियों ने रोष प्रकट किया, वहीं मामले की सूचना मिलते ही इलाके की पार्षद रूपा भगत के पति सुदेश भगत भी मौके पर पहुंचे। इस दौरान ठेका संचालक और सुदेश भगत के बीच तीखी बहस हो गई, जिससे स्थिति और गरमा गई।

ठेका संचालक का आरोप है कि वह सरकार को तयशुदा राशि अदा कर रहा है, लेकिन अब कुछ लोग उनसे अलग से पैसों की मांग कर रहे हैं। उन्होंने दावा किया कि उन्हें 50 हजार रुपये प्रतिमाह देने का दबाव बनाया जा रहा है और इसी को लेकर उन्हें ब्लैकमेल किया जा रहा है। ठेकेदार का कहना है कि उनके पास एक्साइज विभाग और डिप्टी कमिश्नर कार्यालय की ओर से ठेका खोलने से संबंधित वैध आदेश मौजूद हैं।

ठेका संचालक के मुताबिक, ठेके को दूसरी जगह शिफ्ट करने का निर्णय किराया कम करने के उद्देश्य से लिया गया था, क्योंकि शिफ्ट करने पर उन्हें करीब 40 हजार रुपये की बचत हो रही थी। उनका कहना है कि बीते कई वर्षों से ठेका थोड़ी दूरी पर ही चल रहा था, तब किसी तरह का विरोध नहीं हुआ, लेकिन अब स्थान बदलते ही अचानक आपत्ति जताई जा रही है।

दूसरी ओर मोहल्ला निवासियों का कहना है कि वे पिछले तीन महीनों से ठेके के खिलाफ विरोध कर रहे हैं और किसी भी सूरत में इसे रिहायशी इलाके में खुलने नहीं देंगे। आरोप यह भी लगाया गया है कि जिस जमीन पर पहले ठेका था, उसका मालिक मनमानी कर रहा है और 50 हजार रुपये मासिक किराया मांग रहा है, जो ठेका संचालक देने को तैयार नहीं है। ठेकेदार का आरोप है कि इसी विवाद के चलते जमीन मालिक ने लोगों को उकसाकर हंगामा करवाया। मामले की शिकायत थाना भार्गव कैंप पुलिस को दी गई, जिसके बाद थाना प्रभारी मोहन मौके पर पहुंचे। उन्होंने बताया कि पूरे मामले की जांच की जा रही है और दोनों पक्षों को थाने बुलाया गया है। फिलहाल स्थिति नियंत्रण में है, जबकि पुलिस तथ्यों के आधार पर कार्रवाई करने की बात कह रही है।

नगर निगम दफ्तर में लिफ्ट बनी जान का खतरा, महिला और हार्ट पेशेंट कर्मी फंसे—गुस्साए कर्मचारियों ने अफसरों के कमरों पर जड़ा ताला

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 दिसम्बर (वर्मा)

नगर निगम कार्यालय में सोमवार को उस समय अफरा-तफरी मच गई, जब एक खराब लिफ्ट में एक हैंडीकैप महिला और निगम का एक कर्मचारी फंस गए। बताया जा रहा है कि कर्मचारी दिल का मरीज है और किसी जरूरी काम से चौथी मंजिल पर जा रहा था। अचानक लिफ्ट बीच रास्ते में बंद हो गई, जिससे दोनों करीब 15 से 20 मिनट तक भीतर फंसे रहे।

घटना की जानकारी मिलते ही निगम कर्मचारियों में भारी रोष फैल गया। कर्मचारियों का कहना है कि लिफ्टों की हालत लंबे समय से खराब है, बावजूद इसके जिम्मेदार अधिकारियों ने कोई ठोस कदम नहीं उठाया। गुस्से में आए कर्मचारियों ने एक्सईएन सहित दो अधिकारियों के कमरों को ताला लगा दिया और नारेबाजी शुरू कर दी।

कर्मचारी यूनियन के प्रधान विक्की सहोता ने बताया कि पिछले तीन से चार महीनों से लिफ्टें या तो बंद पड़ी हैं या बेहद जर्जर हालत में चल रही हैं। इस

समस्या को लेकर संबंधित अधिकारियों को कई बार अवगत करवाया गया, लेकिन हर बार शिकायत को नजरअंदाज किया गया। उन्होंने कहा कि मजबूरी में आज यह सख्त कदम उठाना पड़ा।

यूनियन प्रधान ने बताया कि लिफ्ट में फंसे कर्मचारी के दिल में पहले से ही दो स्टंट पड़े हुए हैं और इस घटना से वह बुरी तरह घबरा गया। उन्होंने आरोप लगाया कि लिफ्टों के लिए टेंडर जारी करने की बात कई बार की गई, लेकिन एक्सईएन स्तर पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। लिफ्ट के दरवाजे टूटे हुए हैं, न तो इमरजेंसी अलार्म ठीक है और न ही कोई सुरक्षा व्यवस्था मौजूद है। हालत यह है कि लिफ्ट की मुनियाद तक कमजोर हो चुकी है।

घटना के बाद कर्मचारियों ने पहले एससी राहुल धवन और फिर एक्सईएन सुखविंद के कमरों को ताला लगा दिया। यूनियन का कहना है कि लिफ्टों की देखरेख और मरम्मत की जिम्मेदारी इन्हीं अधिकारियों के पास है। बाद में यूनियन प्रतिनिधियों ने नगर निगम कमिश्नर संदीप ऋषि से मुलाकात कर पूरे मामले की जानकारी दी और कमरों की चाबियां उन्हें सौंप दीं।

नगर निगम कमिश्नर संदीप ऋषि ने मामले को गंभीरता से लेते हुए संबंधित एक्सईएन से फोन पर बात की और पूरे प्रकरण की जांच के आदेश दिए हैं। उन्होंने आश्वासन दिया कि लिफ्टों की सुरक्षा से कोई समझौता नहीं किया जाएगा और दोषियों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

यात्रियों से भरी ट्रेन पटरी से उतरी, इंजन सहित कई डिब्बे पलटे; 13 की मौत- 98 घायल

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । मेक्सिको

29 दिसम्बर (ब्यूरो)

मेक्सिको के दक्षिणी प्रांत ओअक्साका में एक यात्री ट्रेन दुर्घटनाग्रस्त हो गई। तेज मोड़ पर नियंत्रण बिगड़ने से ट्रेन पटरी से उतर गई, जिससे इंजन समेत कई डिब्बे पलट गए। इस दर्दनाक हादसे में 13 यात्रियों की जान चली गई, जबकि 98 लोग घायल हो गए।

यह ट्रेन उस नए रेल कॉरिडोर पर चल रही थी, जो प्रशांत महासागर के तट को मैक्सिको की खाड़ी से जोड़ता है। इस रेलमार्ग की निगरानी और संचालन की जिम्मेदारी मैक्सिकन नौसेना के पास है। नौसेना अधिकारियों के मुताबिक, ट्रेन में करीब 250 यात्री मौजूद थे, जिनमें नौ कर्मचारी भी शामिल थे।

दुर्घटना चिवेला और निजांडा के बीच एक घुमावदार हिस्से में हुई। गंभीर रूप से घायल 36 यात्रियों को नजदीकी अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। राष्ट्रपति क्लाउडिया शीनबाउम ने सोशल मीडिया के माध्यम से जानकारी देते हुए बताया कि पांच घायलों की हालत नाजुक बनी हुई है।

उन्होंने उच्च अधिकारियों को घटनास्थल पर भेजने के साथ मृतकों के परिजनों को हरसंभव सहायता उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं।

ओअक्साका के राज्यपाल सलोमोन जारा ने बताया कि हादसे के तुरंत बाद कई सरकारी एजेंसियों ने राहत और बचाव कार्य संभाल लिया। वहीं, देश की अटॉर्नी जनरल अर्नेस्टिना गोदॉय रामोस ने स्पष्ट किया कि दुर्घटना के कारणों की जांच शुरू कर दी गई है। उल्लेखनीय है कि यह ट्रेन सालिना क्रूज बंदरगाह से अटलांटिक तट तक लगभग 290 किलोमीटर का सफर तय करती है और इस मार्ग को देश की एक महत्वपूर्ण परिवहन परियोजना माना जा रहा है।

दरबार साहिब के दर्शन को निकले छात्र की सड़क हादसे मे मौत, विधिपुर के पास बाइक फिसलने से हुआ हादसा—साथी गंभीर घायल

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 दिसम्बर (वर्मा)

पंजाब में सड़क हादसों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। ताजा मामला अमृतसर राष्ट्रीय राजमार्ग पर स्थित विधिपुर गांव के नजदीक से सामने आया, जहां एक दर्दनाक सड़क दुर्घटना में एलपीयू के एक छात्र की जान चली गई, जबकि उसका दोस्त गंभीर रूप से घायल हो गया।

मृतक छात्र की पहचान जनार्दन के रूप में हुई है। वहीं हादसे में घायल हुए छात्र का नाम रियांश बताया गया है। दोनों ही छात्र मूल रूप से आंध्र प्रदेश के निवासी थे और फगवाड़ा स्थित लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रहे थे।

जानकारी के अनुसार, रविवार को दोनों छात्र बाइक पर सवार होकर अमृतसर स्थित श्री दरबार साहिब में माथा टेकने के लिए निकले थे। रास्ते में विधिपुर के पास अचानक बाइक असंतुलित होकर सड़क पर फिसल गई। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि हादसा इतना तेज था कि दोनों युवकों को संभलने का मौका तक नहीं मिला।

बताया जा रहा है कि जनार्दन ने हेलमेट नहीं पहन रखा था। गिरने के दौरान उसका सिर सीधे कंक्रीट सड़क से टकरा गया, जिससे उसे गंभीर चोटें आईं और अत्यधिक रक्तस्राव के कारण उसकी मौके पर ही मौत हो गई। वहीं रियांश को भी गंभीर चोटें आईं, जिसे तुरंत उपचार के लिए नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया।

घटना की सूचना मिलते ही थाना मकसूदां की पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति का जायजा लिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जालंधर के सिविल अस्पताल में पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। साथ ही मृतक छात्र के परिजनों को आंध्र प्रदेश में सूचित कर दिया गया है।

पुलिस अधिकारियों ने हादसे को लेकर बताया कि यदि मृतक ने हेलमेट पहना होता तो संभवत: उसकी जान बच सकती थी। पुलिस मामले की जांच कर रही।

अमेरिका में बड़ा विमान हादसा- न्यू जर्सी में हवा में टकराए दो हेलीकॉप्टर, एक पायलट की मौत

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । न्यू जर्सी

29 दिसम्बर (ब्यूरो)

अमेरिका के न्यू जर्सी राज्य में एक बड़ा विमान हादसा हो गया। हैमॉन्टन शहर के ऊपर हवा में उड़ रहे दो हेलीकॉप्टर आपस में टकरा गए, जिसके बाद दोनों हेलीकॉप्टर जमीन पर गिरकर क्रैश हो गए। इस दुर्घटना में एक पायलट की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि दूसरा पायलट गंभीर रूप से घायल हो गया है।

घटनास्थल से सामने आए वीडियो में देखा जा सकता है कि एक हेलीकॉप्टर तेज़ी से गोल-गोल घूमता हुआ नीचे गिरता है। दुर्घटना के बाद एक हेलीकॉप्टर में आग लग गई, जिसे पुलिस और अग्निशमन विभाग की टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद बुझाया। संघीय उड्डयन प्रशासन (FAA) ने बताया कि हैमॉन्टन म्यूनिसिपल एयरपोर्ट के ऊपर एनस्ट्रॉम एफ-28ए और एनस्ट्रॉम 280सी मॉडल के दो हेलीकॉप्टरों के बीच हवा में टक्कर हुई। दोनों हेलीकॉप्टरों में केवल एक-एक पायलट सवार थे। टक्कर के बाद एक पायलट की मौत हो गई, जबकि दूसरे को गंभीर चोटों के साथ अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

एपी की रिपोर्ट के अनुसार, दुर्घटनास्थल के पास स्थित एक कैफे के मालिक साल सिलिपिनो ने बताया कि दोनों पायलट एक-दूसरे को अच्छी तरह जानते थे और अक्सर उनके कैफे में साथ बैठकर नाश्ता करते थे। उन्होंने बताया कि उन्होंने और अन्य ग्राहकों ने हेलीकॉप्टरों को उड़ान भरते देखा, लेकिन कुछ ही देर बाद एक हेलीकॉप्टर नीचे की ओर जाने लगा और फिर दूसरा भी गिरने लगा। सिलिपिनो ने कहा, यह बेहद चौंकाने वाला था। हादसे के बाद से मैं अब तक कांप रहा हूं।

साहिबजादा अजीत सिंह नगर के 23 स्कूलों को राष्ट्रीय ग्रीन स्कूल पुरस्कार, 30 जनवरी को नई दिल्ली में किया जाएगा सम्मानित

» वंदे भारत 24 न्यूज़ ।

साहिबजादा अजीत सिंह नगर

29 दिसम्बर (पंकज शर्मा)

पंजाब में मुख्यमंत्री श्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में लागू की गई शिक्षा सुधार नीतियों तथा शिक्षा मंत्री श्री हरजोत सिंह बैंस के मार्गदर्शन में साहिबजादा अजीत सिंह नगर जिले के स्कूलों ने पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में एक नया मानक स्थापित किया है। जिले के 23 स्कूलों का चयन राष्ट्रीय ग्रीन स्कूल पुरस्कार के लिए किया गया है।

यह पुरस्कार भारत सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के एनवायरनमेंट एजुकेशन प्रोग्राम के अंतर्गत आयोजित ग्रीन स्कूल ऑडिट के आधार पर प्रदान किए गए हैं। यह ऑडिट पंजाब स्टेट काउंसिल फॉर साइंस एंड टेक्नोलॉजी (PSCST) तथा सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट (CSE), नई दिल्ली के सहयोग से संपन्न हुआ।

इस संबंध में अधिक जानकारी देते हुए ग्रीन स्कूल प्रोग्राम की जिला समन्वयक, खुशविंदर कौर ने बताया कि ग्रीन स्कूल ऑडिट के परिणाम आधिकारिक रूप से घोषित कर दिए गए हैं। इस ऑडिट में स्कूलों का मूल्यांकन पर्यावरण संरक्षण, प्राकृतिक संसाधनों की बचत, कचरा प्रबंधन, जल एवं ऊर्जा की कुशल उपयोगिता तथा पर्यावरण-अनुकूल पहलों के आधार पर किया गया। जिला शिक्षा अधिकारी (सेकेंडरी) डॉ. गिन्नी दुग्गल ने चयनित स्कूलों को बधाई देते हुए स्कूल प्रमुखों, अध्यापकों, विद्यार्थियों एवं इको-क्लब्स के सामूहिक प्रयासों की सराहना की। उन्होंने बताया कि इन स्कूलों को 30 जनवरी को नई दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय स्तर के समारोह में सम्मानित किया जाएगा। इस अवसर पर उप जिला शिक्षा अधिकारी श्री अंग्रेज सिंह ने बताया कि साहिबजादा अजीत सिंह नगर जिले से चयनित स्कूलों की सूची में निम्नलिखित स्कूल शामिल हैं- गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कुराली; गवर्नमेंट हाई स्कूल, जोला कलां; गवर्नमेंट हाई स्कूल, कराला; गवर्नमेंट हाई स्कूल, लांडरा; गवर्नमेंट हाई स्कूल, मौली बैदवान; गवर्नमेंट हाई स्कूल, मानकपुर शरीफ; ज्ञान ज्योती ग्लोबल स्कूल; गवर्नमेंट हाई स्कूल, फाटवां; गवर्नमेंट हाई स्कूल, देसूमाजरा; गवर्नमेंट हाई स्कूल, रामगढ़ रूड़की; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, मुंधो संगतियां; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरड़; गवर्नमेंट हाई स्कूल, सनेटा; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खेलण; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बहलोलपुर; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बूटा सिंह वाला; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, गीगेमाजरा; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जड़ौत; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कुरड़ी; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, मछली कलां; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, मुबारकपुर; गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, रामपुर सैणिया तथा गवर्नमेंट मिडिल स्कूल, चाचू माजरा। इस दौरान शिक्षा मंत्री श्री हरजोत सिंह बैंस ने जिला शिक्षा अधिकारियों एवं स्कूलों को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि अन्य स्कूलों को भी पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करेगी और पंजाब के पर्यावरण-आधारित सतत विकास के लक्ष्य को और सुदृढ़ करेगी।

नेपाल में लोकतंत्र मिटाने के लिए साजिशन हिंसक बनाया गया जेन-जी आंदोलन, पूर्व गृह मंत्री का खुलासा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । नई दिल्ली
29 दिसम्बर (ब्यूरो)

नेपाल के पूर्व गृह मंत्री रमेश लेखक ने सोमवार को दावा किया कि सितंबर में जेन-जी आंदोलन के दूसरे दिन हुई तोड़-फोड़ और आगजनी की घटनाएं देश और लोकतंत्र के खिलाफ सोची-समझी साजिश का नतीजा थीं। पूर्व न्यायाधीश गौरी बहादुर कार्की के नेतृत्व में जांच आयोग में पूर्व गृहमंत्री को तलब किया था।

बता दें कि आठ और नौ सितंबर को देश में भ्रष्टाचार, भाई-भतीजावाद और सोशल मीडिया प्रतिबंध के विरोध में युवा नीत जेन-जी (1997-2012 के बीच जन्मे युवा) आंदोलन के दौरान हिंसा भड़क गई थी, जिसके चलते प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली को पद से इस्तीफा देना पड़ा था। इस हिंसा में कुल 77 लोगों की मौत हो गई थी, जिसमें 22 युवा भी शामिल थे। उच्च स्तरीय

जांच आयोग के समक्ष पेश हुए पूर्व मंत्री ने दावा किया कि नौ सितंबर को पूरे देश में हुई हिंसा स्वतःस्फूर्त नहीं थी, बल्कि इसके पीछे सोची-समझी साजिश थी। नेपाली कांग्रेस के नेता ने कहा कि घटना की पूरी जिम्मेदारी लेते हुए मैंने तत्काल इस्तीफा दे दिया था।

उन्होंने कहा कि आठ और नौ सितंबर के प्रदर्शनों में व्यापक अंतर देखा जा सकता है क्योंकि इसमें घुसपैठ की गई और इसे हिंसक रूप दे दिया गया। उन्होंने कहा कि नौ सितंबर को हुई हिंसक घटनाएं देश की एकता, सम्मान और लोकतंत्र पर हमला थीं।

कोई भी नेपाली देशभक्त सिंह दरबार सचिवालय, सुप्रीम कोर्ट, संसद भवन और राष्ट्रपति कार्यालय को आग लगाने की सोच भी नहीं सकता।

दो घंटे की पूछताछ के दौरान लेखक ने आयोग को सलाह दी कि इसकी जांच की जानी चाहिए कि आंदोलन में किसने घुसपैठ की और किसने नौ सितंबर के हमलों की योजना बनाई और किसने उन योजनाओं पर अमल किया।

उन्होंने कहा कि युवाओं की मांग पर गौर करने के साथ-साथ आपराधिक कृत्यों पर अलग से कार्रवाई की जानी चाहिए। लेखक को बुधवार को भी आयोग के समक्ष पेश होने को कहा गया है। आयोग के प्रवक्ता बिज्ञान राज शर्मा ने बताया कि पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली को भी आयोग के सामने बयान दर्ज कराने के लिए पेश होना होगा।

बांग्लादेश में हिंदुओं को जिंदा जलाने की साजिश! घर में कैद कर लगाई आग, तस्लीमा ने यूनुस सरकार को लताड़ा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । ढाका
29 दिसम्बर (ब्यूरो)

बांग्लादेश में सत्ता परिवर्तन के बाद भी अल्पसंख्यक हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार थमने का नाम नहीं ले रहे हैं। ताजा मामला पीरोजपुर जिले के डुमरिया गांव का है, जहां कट्टरपंथियों ने हिंदुओं के घरों को निशाना बनाते हुए आगजनी की। आरोप है कि हमलावरों ने एक पीड़ित को घर के अंदर बंद कर जिंदा जलाने की भी कोशिश की।

कपड़े डालकर भड़काई आग, सब कुछ जलकर खाक

स्थानीय रिपोर्ट्स और न्यूज18 के मुताबिक, यह घटना 27 दिसंबर की है। हमलावरों ने कथित तौर पर एक कमरे में कपड़े डालकर आग लगा दी, जो देखते ही देखते पूरे घर में फैल गई।

बताया जा रहा है कि यह मकान साहा परिवार (पलाश कांति साहा, शिव साहा, दीपक साहा, श्यामलेंदु साहा और अशोक साहा) का था। आगजनी की इस घटना में घर में रखा फर्नीचर, नकदी,झ जमीन के दस्तावेज और शैक्षणिक प्रमाण पत्र समेत सब कुछ जलकर राख हो गया। इससे एक दिन पहले पश्चिम डुमरियातला गांव में भी दो परिवारों के पांच घरों को जला दिया गया था।

'जिहादी हिंदुओं को सोते हुए जलाना चाहते हैं'

इस बर्बर घटना पर बांग्लादेशी लेखिका तस्लीमा नसरीन ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर उन्होंने लिखा, पीरोजपुर के दुमरितोला गांव में साहा परिवार के घर के पांच कमरे हिंदू-विरोधी जिहादियों ने जला दिए। यह आग तब लगाई गई जब सभी सो रहे थे।

तस्लीमा ने बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के प्रमुख मोहम्मद यूनुस पर निशाना साधते हुए पूछा, क्या देश के बाकी सभी हिंदू घरों को भी इसी तरह जला दिया जाएगा? वे हिंदुओं को जिंदा जलाना चाहते हैं, इसलिए सोते समय आग लगाते हैं। क्या यूनुस सिर्फ बांसुरी बजा रहे हैं?

चट्टोग्राम में भी दोहराया गया था यही पैटर्न

गौरतलब है कि हमलों का यह तरीका नया नहीं है। पिछले सप्ताह दक्षिण-पूर्वी शहर चट्टोग्राम के पास भी एक हिंदू परिवार के घर में अज्ञात हमलावरों ने आग लगा दी थी। वहां भी दरवाजे बाहर से बंद कर दिए गए थे ताकि परिवार बाहर न निकल सके।

उस घटना में परिवार के 8 सदस्यों ने टीन की दीवारें और बांस की बाड़ काटकर किसी तरह अपनी जान बचाई थी, लेकिन उनके पालतू जानवर आग में जलकर मर गए थे।

बांग्लादेश में भारतीयों की परमिट निलंबित करने की मांग, उस्मान हादी की पार्टी ने यूनुस प्रशासन को दिया 24 दिन का अल्टीमेटम

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । नई दिल्ली
29 दिसम्बर (ब्यूरो)

उस्मान हादी की मौत के बाद से बांग्लादेश में तनाव की स्थिति बनी हुई है। इस बीच उस्मान हादी की पार्टी इंकलाब मंच ने मोहम्मद यूनुस की अंतरिम सरकार को 24 दिनों का अल्टीमेटम दिया है।

दरअसल, उस्मान हादी की पार्टी इंकलाब मंच ने हादी की हत्या में शामिल सभी लोगों का मुकदमा पूरा करने के साथ-साथ बांग्लादेश में रहने वाले भारतीयों के वर्क परमिट निलंबित करने, भारत के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय अदालत में केस दर्ज करने और खुफिया एजेंसियों में छिपे दोषियों की पहचान करने की मांग की है। बता दें कि इंकलाब मंच के प्रवक्ता और आम चुनाव में उम्मीदवार हादी को इस महीने की शुरुआत में ढाका में अपना चुनाव अभियान शुरू करते समय नकाबपोश हमलावरों ने सिर में गोली मार दी थी। जिसके बाद से बांग्लादेश में हिंसा भड़क गई। बांग्लादेशी ने दावा

किया कि दो आरोपी भारत में भाग गए। हालांकि इसे भारत ने झूठा और मनगढ़ंत बताकर खारिज कर दिया है, जिससे दोनों देशों के बीच तनाव और बढ़ गया है।

शरीफ उस्मान हादी की पार्टी ने बांग्लादेश की अंतरिम सरकार को 24 दिन का अलीमेटम देते हुए कहा कि हत्या में शामिल सभी लोगों को न्याय के कटघरे में लाया जाए। डेली स्टार की एक रिपोर्ट के अनुसार, पार्टी ने यूनुस सरकार से बांग्लादेश में रहने वाले भारतीयों के वर्क परमिट को निलंबित करने का भी अनुरोध किया है।

हत्या के बाद से शुरू हुई हिंसा

गौरतलब है कि हादी की हत्या के बाद से बांग्लादेश से हिंसा और आगजनी की खबरें आ रहीं हैं। हादी की हत्या के बाद से ढाका में भीड़ ने जमकर उत्पात मचाया और प्रोथोम आलो और डेली स्टार जैसे लोकप्रिय समाचार पत्रों के मुख्य कार्यालयों के साथ-साथ दो प्रगतिशील सांस्कृतिक समूहों, छायानात और उदिची शिल्पी गोष्ठी के कार्यालयों में आग लगा दी। मयमनसिंह के मध्य में एक हिंदू कारखाने के मजदूर को भीड़ ने पीट-पीटकर मार डाला।

अभी भी तनावपूर्ण स्थिति

ढाका में स्थिति अभी भी तनावपूर्ण बनी हुई है, इस बीच इंकलाब मंच के सदस्य सचिव अब्दुल्ला अल जाबेर ने एक फेसबुक पोस्ट में घोषणा करते हुए कहा है कि हत्यारे गिरोह के सभी सदस्यों- जिनमें हत्यारा, मुख्य साजिशकर्ता, सहयोगी, भागने में मदद करने वाले और शरण देने वाले शामिल हैं - का मुकदमा अगले 24 दिनों के भीतर पूरा किया जाना चाहिए।

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

मंदिर दर्शन के बाद सीढ़ियों पर क्यों बैठते हैं भक्त? जानिए इसके पीछे की धार्मिक मान्यता

सनातन धर्म में मंदिर दर्शन को केवल एक धार्मिक क्रिया नहीं, बल्कि आत्मिक शुद्धि और मानसिक शांति का साधन माना गया है। अक्सर देखा जाता है कि मंदिर में देवदर्शन के पश्चात श्रद्धालु तुरंत घर लौटने के बजाय कुछ समय मंदिर की सीढ़ियों पर बैठकर विश्राम करते हैं। यह परंपरा पीढ़ियों से चली आ रही है। इसके पीछे केवल शारीरिक थकान नहीं, बल्कि गहरी धार्मिक, पौराणिक और आध्यात्मिक मान्यताएं निहित हैं।

1. दिव्य ऊर्जा को आत्मसात करने की परंपरा

धार्मिक मान्यता के अनुसार मंदिर में ईश्वर का वास होता है, जहां सकारात्मक और सात्विक ऊर्जा का प्रवाह अत्यंत प्रबल रहता है। गर्भगृह में दर्शन करते समय भक्त का मन सांसारिक विचारों से मुक्त होकर ईश्वर में एकाग्र हो जाता है। ऐसे में सीढ़ियों पर कुछ देर शांत भाव से बैठना उस दिव्य ऊर्जा को आत्मसात करने का माध्यम माना जाता है। इससे मन में उत्पन्न शांति स्थायी होती है और भक्त को आध्यात्मिक संतोष की अनुभूति होती है।

2. पौराणिक कथाओं में विश्राम का उल्लेख

पुराणों और धार्मिक ग्रंथों में वर्णन मिलता है कि ऋषि-मुनि एवं साधक देवदर्शन के बाद तुरंत सांसारिक जीवन में नहीं लौटते थे। वे मंदिर प्रांगण या सीढ़ियों पर बैठकर ध्यान, जप या मौन साधना करते थे। मान्यता है कि ऐसा करने से ईश्वर की कृपा हृदय में स्थिर होती है। यदि दर्शन के तुरंत बाद व्यक्ति बाहरी दुनिया की हलचल में लौट जाए, तो दर्शन का पूर्ण फल प्राप्त नहीं होता।

3. आध्यात्मिक और भौतिक जगत के बीच संतुलन

मंदिर की सीढ़ियों को धार्मिक दृष्टि से एक संक्रमण स्थल माना गया है। यह स्थान आध्यात्मिक लोक और सांसारिक जीवन के बीच सेतु का कार्य करता है। यहां बैठने से मन धीरे-धीरे भक्तिभाव से सामान्य अवस्था में आता है। यह संतुलन मानसिक अशांति से बचाता है और व्यक्ति को सहजता से अपने दैनिक जीवन में लौटने में सहायता करता है।

4. योग और आयुर्वेद की दृष्टि से महत्व

योग एवं आयुर्वेद के अनुसार दर्शन के समय शरीर की इंद्रियां और मन अत्यधिक सक्रिय हो जाते हैं। इससे ऊर्जा का प्रवाह तेज हो जाता है। ऐसे में कुछ समय शांत बैठना शरीर और मन को संतुलन प्रदान करता है। सीढ़ियों पर बैठकर विश्राम करने से रक्तचाप सामान्य रहता है, मन स्थिर होता है और एकाग्रता बढ़ती है। यही कारण है कि साधक और वृद्धजन इस परंपरा का विशेष पालन करते हैं।

5. विनम्रता और अहंकार त्याग का प्रतीक

भूमि या सीढ़ियों पर बैठना धार्मिक रूप से विनम्रता और समर्पण का प्रतीक माना गया है। इससे भक्त के भीतर यह भाव जागृत होता है कि ईश्वर के सामने सभी समान हैं। यह परंपरा व्यक्ति के अहंकार को शांत करती है और जीवन में सरलता व संतुलन लाने में सहायक बनती है। यही संस्कार धीरे-धीरे सामाजिक व्यवहार में भी दिखाई देता है।

जनवरी में किस दिन रखा जाएगा कालाष्टमी व्रत? नोट करें निशिता काल का समय

वैदिक पंचांग के अनुसार, रविवार 04 जनवरी को पौष पूर्णिमा है। इसके अगले दिन से माघ महीने की शुरुआत होगी। पौष पूर्णिमा के शुभ अवसर पर बड़ी संख्या में साधक गंगा समेत पवित्र नदियों में स्नान-ध्यान करते हैं। इसके बाद लक्ष्मी नारायण जी की भक्ति भाव से पूजा करते हैं। इसके अलावा, पौष पूर्णिमा पर दान-पुण्य भी किया जाता है।

माघ माह में कई प्रमुख व्रत और त्योहार मनाए जाएंगे। इनमें कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को कालाष्टमी मनाई जाएगी। यह दिन काल भैरव देव को समर्पित होता है। इस शुभ अवसर पर काल भैरव देव की भक्ति भाव से पूजा की जाती है। साथ ही मनचाहा वरदान पाने के लिए व्रत भी रखा जाता है। आइए, माघ माह की कालाष्टमी के बारे में सबकुछ जानते हैं-

कालाष्टमी व्रत शुभ मुहूर्त

वैदिक पंचांग के अनुसार, 10 जनवरी को सुबह 08 बजकर 23 मिनट पर माघ माह के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि शुरू होगी। वहीं, 11 जनवरी को सुबह 10 बजकर 20 मिनट पर अष्टमी तिथि का समापन होगा। इस प्रकार 10 जनवरी को कालाष्टमी मनाई जाएगी।

ज्योतिषियों की मानें तो माघ माह के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि पर सुकर्मा योग का संयोग है। इसके साथ ही शिववास योग का भी निर्माण होगा। इन योग में काल भैरव देव की पूजा करने से हर मनोकामना पूरी होगी।

शिववास योग

कालाष्टमी के दिन शिववास योग का संयोग सुबह 08 बजकर 24 मिनट से है। इस दौरान देवों के देव महादेव कैलाश पर जगत की देवी मां पार्वती के साथ रहेंगे। शिववास योग में भगवान शिव और मां पार्वती की पूजा करने से साधक को सभी प्रकार के सुखों की प्राप्ति होगी।

पंचांग

- सूर्योदय - सुबह 07 बजकर 15 मिनट पर
- सूर्यास्त - शाम 05 बजकर 42 मिनट पर
- ब्रह्म मुहूर्त - सुबह 05 बजकर 27 मिनट से 06 बजकर 21 मिनट तक
- विजय मुहूर्त - दोपहर 02 बजकर 13 मिनट से 02 बजकर 55 मिनट तक
- गोधूलि मुहूर्त - शाम 05 बजकर 39 मिनट से 06 बजकर 07 मिनट तक
- निशिता मुहूर्त- रात 12 बजकर 02 मिनट से 12 बजकर 56 मिनट तक

नए साल में पाना चाहते हैं हनुमान जी की कृपा, तो जरूर करें ये आसान उपाय

बात नए साल के अवसर की हो या किसी भी सामान्य दिन की, संकल्प करें कि हम किसी को सुधारेंगे नहीं, बल्कि स्वीकार करेंगे। जो जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार लो। हम होते कौन हैं किसी को सुधारने वाले? परमात्मा ने सभी को अपने तरह का अलग बनाया है। सुधारने की कोशिश करना या किसी में कमियाँ निकाल देना बहुत आसान है। मुश्किल है किसी को स्वीकार करना। प्रत्येक व्यक्ति को कमजोरियों के साथ लोगों को स्वीकार करें। अकसर पूछा जाता है कि नया साल कैसे मनाएं। मेरा कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं निर्णय करे कि उसे नया साल किस तरह से मनाना है। नए साल पर उत्सव किया जाना चाहिए, लेकिन वह सात्विक हो। मैं तो कहता हूं कि खूब जियो और खूब पियो। कथा को अमृत कहा गया है, सत्संग अमृत है। उसे पियो।

और जब मैं सत्संग की बात करता हूं तो मेरा मतलब सिर्फ राम की महिमा का गुणगान सुनना और सुनाना ही नहीं होता है, बल्कि जिस किसी में भी आपकी श्रद्धा हो। नए साल का स्वागत आप 31 दिसंबर की शाम सुंदरकांड का पाठ करके भी कर सकते हैं या फिर मध्यरात्रि में हनुमान चालीसा यज्ञ अथवा सत्संग से भी कर सकते हैं और सत्संग क्या है, यह मैंने आपको बता ही दिया है।

इस बार सत्य, प्रेम और करुणा के साथ करें नए साल का स्वागत। सार रूप में कहूं तो जहां तक मुमकिन हो, सच ही बोलना और सच भी प्रिय ही बोलना। सच के नाम पर कड़वी बातें नहीं की जानी चाहिए। अहंकार से सावधान रहना, धर्म ग्रंथों का पठन-पाठन और चिंतन मनन करना, जहां तक हो सके मौन रहना। मौन ऐसा कि जिसमें किसी परम तत्व की स्मृति बनी रहे।

नववर्ष पर हो सके तो ये चिंतन करो, हमारे सुख व दुख, हमारे हित व अनहित, हमारे शुभ व अशुभ, हमारे आरोग्य व रोग का मूल कारण क्या है? उसकी जड़ें कहां हैं? रामचरितमानस मानस में कुछ मूल पदार्थ की पुष्टि की गई है। हम सभी के सुख दुख के चार कारण हैं। हम सभी काल, कर्म, स्वभाव और गुण से घिरे हैं। कभी हम काल के कारण सुखी व दुखी हैं, कभी हम हमारे कर्म के कारण सुखी व दुखी हैं।

कभी हमारे गुण तो कभी स्वभाव के कारण सुखी और दुखी हैं। हम काल के निशाने पर सदा हैं। काल हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन जिन कर्म के द्वारा सुख-दुख आते हैं, वो कर्म तो हमारे हाथ में हैं। हम सत्संग और संवाद करके एक विवेक को जाग्रत करें, ताकि हमें ये समझ उपलब्ध हो कि कौन से कर्म करें, कौन से कर्म न करें। प्रत्येक व्यक्ति अपने अपने तरीके से नया साल मनाता है।

ध्रूव जुरैल के तूफानी शतक से उत्तर प्रदेश को मिली जीत, अभिषेक शर्मा का बल्ला रहा फ्लॉप

उत्तर प्रदेश ने सोमवार को विजय हजारे ट्रॉफी के एलीट ग्रुप बी मुकाबले में बड़ौदा को 54 रन से हराकर टूर्नामेंट में लगातार तीसरी जीत दर्ज की। इस जीत के नायक रहे युवा विकेटकीपर-बल्लेबाज ध्रुव जुरैल, जिन्होंने 101 गेंदों में 160 रनों की अविजित पारी खेली।

उनकी इस आतिशी पारी के दम पर उत्तर प्रदेश ने पहले बल्लेबाजी करते हुए सात विकेट पर 369 रनों का विशाल स्कोर खड़ा किया। जुरैल के अलावा कप्तान रिंकू सिंह (63) ने अर्धशतकीय पारी खेली। इसके जवाब में बड़ौदा की टीम 315 रन ही बना सकी। लगातार तीसरे मैच में उप्र की टीम ने 300 से ज्यादा का स्कोर बनाया। पहले मैच में उसने हैदराबाद के विरुद्ध 324 और दूसरे मैच में चंडीगढ़ के विरुद्ध 367 रन बनाए थे।

पिछले मैच में शतक जड़ने वाले आर्यन जुयाल (26) के जल्द आउट होने के बाद क्रीज पर आए जुरैल ने अपनी पारी में 15 चौके और आठ छक्के जड़े। इसके साथ ही रिंकू के साथ चौथे विकेट के लिए 131 रन की अहम साझेदारी की। इसके अलावा जुरैल ने आईपीएल मिनी नीलामी सबसे महंगे अनकैप्ड खिलाड़ी रहे प्रशांत वीर (35) के साथ छठे विकेट के लिए 122 रनों की साझेदारी की।

बड़ौदा की ओर से राज लिंबानी ने चार विकेट लिए, लेकिन उप्र को बड़ा स्कोर बनाने से नहीं रोक पाए। इस जीत के साथ उप्र की टीम के 12 अंक हो गए हैं।

दिल्ली की जीत में चमके प्रियांश-तेजस्वी : आरंभिक बल्लेबाज प्रियांश आर्य और तेजस्वी दहिया के आक्रामक अर्धशतकों से दिल्ली ने सोमवार को ग्रुप डी मैच में सौराष्ट्र को तीन विकेट से हरा दिया। विराट कोहली की गैरमौजूदगी में खेल रही दिल्ली की टीम ने 321 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए प्रियांश (78) और तेजस्वी (53) की पारियों की बदौलत 48.5 ओवर में सात विकेट गंवाकर लक्ष्य हासिल कर लिया। सौराष्ट्र ने इससे पहले विश्वराज सिंह जडेजा की 104 गेंद में 115 रन की पारी और रुचित अहीर 65 गेंद में 95 रन की पारी बदौलत 50 ओवर में सात विकेट पर 320 रन बनाए।

कोहली ने पहले दो मैच में शतक और अर्धशतक जड़कर दिल्ली की जीत में अहम भूमिका निभाई थी। वह बीसीसीआई सेंटर ऑफ एक्सीलेंस में छह जनवरी को रेलवे के विरुद्ध मैच में खेलेंगे।

दिल्ली के कप्तान ऋषभ पंत हालांकि प्रभावित करने में नाकाम रहे और 26 गेंद में 22 रन बनाकर चिराग जानी की गेंद पर जय गोहिल को कैच दे बैठे। प्रियांश ने चेतन सकारिया की गेंद पर आउट होने से पहले आयुष दोसेजा के साथ दूसरे विकेट के लिए 66 रन की साझेदारी भी की। दिल्ली की टीम तीन मैच में 12 अंक के साथ ग्रुप डी में शीर्ष पर चल रही है।

शार्दुल ने मुंबई को दिलाई तीसरी जीत : कप्तान शार्दुल ठाकुर की शानदार गेंदबाजी से मुंबई ने ग्रुप सी मैच में सोमवार को छत्तीसगढ़ को नौ विकेट से हराकर अपनी जीत की हैट्रिक पूरी की।

टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला करने के बाद शार्दुल ने सुबह में तेज गेंदबाजों की मददगार परिस्थितियों का पूरा फायदा उठाते हुए शार्दुल ने खेल के शुरुआती आधे घंटे में छत्तीसगढ़ के विरुद्ध कहर बरपाया तो वहीं बाएं हाथ के स्पिनर शम्स मुलानी ने आखिरी छह में से पांच विकेट झटक कर छत्तीसगढ़ की पारी को सस्ते में समेटने में योगदान दिया।

मुलानी ने 31 रन देकर पांच विकेट लिए जिससे छत्तीसगढ़ ने आखिरी छह विकेट 27 रन के अंदर गंवा दिए। इसके बाद अंगकृष रघुवंशी (नाबाद 68) और अनुभवी सिद्धेश लाड (नाबाद 48) ने दूसरे विकेट के लिए 102 रन की अटूट साझेदारी कर महज 24 ओवरों में ही मुंबई को नौ विकेट से एकतरफा जीत दिला दी।

नहीं चला अभिषेक का बल्ला, पंजाब की हार : जयपुर के अनंतम ग्राउंड पर पंजाब के कप्तान अभिषेक शर्मा का बल्ला फ्लॉप रहा और वह उत्तराखंड के विरुद्ध ग्रुप सी मुकाबले में केवल 30 रन ही बना सके। इस मैच में पंजाब को पांच विकेट से हार मिली। पंजाब ने पहले बल्लेबाजी करते हुए आठ विकेट पर 269 रन का स्कोर खड़ा किया, जिसमें साहिल अरोड़ा (65) और कृष्ण भगत (51) ने अर्धशतक लगाए।

उत्तराखंड की टीम ने कप्तान कुणाल चंदेला (118) के शानदार शतक की मदद से 47.4 ओवर में पांच विकेट खोकर आसानी से यह लक्ष्य हासिल कर लिया।

वैभव सूर्यवंशी ने 310 की स्ट्राइक रेट से मचाया कोहराम, वर्ल्ड कप से पहले दिखाया रौद्र रूप, बिहार की जीत

वैभव सूर्यवंशी अगले महीने जिम्बाब्वे और नामीबिया की संयुक्त मेजबानी में खेले जाने वाले आईसीसी अंडर-19 वर्ल्ड कप में खेलेन को तैयार हैं।

इससे पहले जूनियर टीम इंडिया को साउथ अफ्रीका के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज खेलनी है जिसमें वैभव भारत की कप्तानी करेंगे। इस सीरीज से पहले वैभव सूर्यवंशी ने विजय हजारे ट्रॉफी में शानदार खेल दिखाया है।

वैभव ने मेघालय के खिलाफ खेले गए मुकाबले में शानदार बल्लेबाजी की और टीम को तेज शुरुआत दी। हालांकि, वह तेज शुरुआत को बड़ी पारी में तब्दील नहीं कर पाए लेकिन जितनी देर मैदान पर रहे गेंदबाजों के लिए खौफ बने। उन्होंने 300 से ज्यादा की स्ट्राइक रेट से रन बनाए।

वैभव ने मचाया तूफान

इस मैच में बिहार को जीत के लिए 218 रनों की जरूरत थी। वैभव, मंगल महरौर के साथ पारी की शुरुआत करने उतरे। उन्होंने अपने अंदाज में बल्लेबाजी की। आते ही चौकों की बारिश कर दी। वैभव पांचवें ओवर की पहली गेंद पर आउट हुए और इस समय टीम का स्कोर 38 रन था जिसमें से 31 रन तो वैभव ने अकेले बनाए थे। वैभव ने इतने रन बनाने के लिए 10 गेंदों का सामना किया और छह चौकों के अलावा एक छक्का मारा। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 310 का रहा।

वैभव के आउट होने के बाद मैदान पर उतरे पीयूष सिंह ने शानदार शतक जमाते हुए टीम को जीत दिलाई। उन्होंने 88 गेंदों का सामना कर 14 चौके और एक छक्के की मदद से नाबाद 100 रन बनाए। आकाश राज ने उनका साथ दिया। उन्होंने 90 गेंदों पर 10 चौके और एक छक्के की मदद से नाबाद 75 रन बनाए।

ऐसी रही सिक्किम की पारी

सिक्किम के बल्लेबाज इस मैच में कुछ खास कमाल नहीं कर सके। उसके लिए नौवे नंबर के बल्लेबाज राम गुरांग ने शानदार शतक जमाया।

उन्होंने 64 गेंदों पर तीन चौके और दो छक्कों की मदद से नाबाद 56 रनों की पारी खेली। टीम के निचले क्रम के योगदान के कारण भी सिक्किम की टीम किसी तरह 200 का आंकड़ा पार कर सकी। राम के अलावा अनीष ने 56 गेंदों का सामना कर एक चौके की मदद से 32 रन बनाए।

जीरो से शुरू होगा, स्मृति मंधाना ने दस हजार रन पूरा करने के बाद दिया पहला रिएक्शन

भारतीय महिला क्रिकेट टीम की सलामी बल्लेबाज स्मृति मंधाना ने रविवार को श्रीलंका के खिलाफ खेले गए चौथे टी20 मैच में शानदार पारी खेली और 80 रन बनाए। इस दौरान उन्होंने इंटरनेशनल क्रिकेट में अपने दस हजार रन भी पूरे कर लिए। वह ये उपलब्धि हासिल करने वाली भारत की दूसरी और दुनिया की चौथी महिला बल्लेबाज हैं। इस मुकाम पर पहुंचने के बाद मंधाना का पहला रिएक्शन सामने आया है। मंधाना ने श्रीलंका के खिलाफ तिरुवनंतपुरम के ग्रीनफील्ड इंटरनेशनल स्टेडियम में खेले गए चौथे मैच में 48 गेंदों का सामना कर 11 चौके और तीन छक्कों की मदद से 80 रनों की पारी खेली। उन्होंने शेफाली वर्मा के साथ मिलकर पहले विकेट के लिए 162 रनों की साझेदारी की जो भारत के लिए महिला टी20 इंटरनेशनल में किसी भी विकेट के लिए सबसे बड़ी साझेदारी है। शेफाली ने इस मैच में 46 गेंदों का सामना कर 12 चौके और एक छक्के की मदद से 79 रन बनाए।

जीरो से होगी शुरुआत : मैच के बाद मंधाना ने कहा कि दस हजार रन बनाने के बाद भी उन्हें अगले मैच में शून्य से शुरुआत करनी होगी। उन्होंने कहा कि क्रिकेट में ऐसा कभी नहीं होता कि आपने पिछले मैच में जो किया हो वो कल के मैच में काम आएगा। भारतीय क्रिकेट टीम के इंस्टाग्राम पेज पर मंधाना का एक वीडियो बीसीसीआई ने पोस्ट किया है जिसमें मंधाना ने कहा, ऐसा कभी नहीं होता कि हमने जो पिछले मैचों में किया वो अगले मैच में काम आए। क्रिकेट में आपको जीरो से शुरुआत करनी होती है। स्कोरबोर्ड हमेशा से जीरो ही होता है। ऐसा नहीं होता कि आपने जो पिछले मैच में या पिछली सीरीज में जो रन किए हों वो काम आ जाएं।

अलग-अलग हैं उम्मीदें

मंधाना ने कहा कि उनकी अपने आप से उम्मीदें हर फॉर्मेट के हिसाब से अलग है। उन्होंने कहा, तीनों फॉर्मेट से मेरी अपनी उम्मीदें अलग-अलग हैं। टी20 ऐसा होता है जहां आप अपने आप को ज्यादा दोष नहीं दे सकते क्योंकि आप उस पेस में खेल रहे होते हैं जहां कुछ दिन ऐसे रहेंगे कि आप अच्छा नहीं करोगे।

क्या होता है मेंस्ट्रुअल माइग्रेन?

जान लें इसके शुरुआती लक्षण

मेंस्ट्रुअल माइग्रेन, जिसे हार्मोनल माइग्रेन के नाम से भी जाना जाता है, एक ऐसी स्थिति है जो महिलाओं को उनके मासिक धर्म चक्र से ठीक पहले या उसके दौरान प्रभावित करती है। यह सामान्य सिरदर्द से काफी अलग और अधिक कष्टदायक होता है। इसका मुख्य कारण शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के लेवल में होने वाली अचानक गिरावट है। जब एस्ट्रोजन का लेवल गिरता है, तो यह मस्तिष्क में सेरोटोनिन जैसे रसायनों को प्रभावित करता है, जिससे नसों में सूजन और तेज दर्द शुरू हो जाता है।

बहुत सी महिलाओं को सामान्य दिनों में कभी माइग्रेन नहीं होता, लेकिन एस्ट्रोजन हार्मोन में होने वाली तेज गिरावट के कारण उन्हें सिर्फ पीरियड्स के दौरान ही माइग्रेन का अनुभव होता है। कुछ लोग इसे प्योर मेंस्ट्रुअल माइग्रेन भी कहते हैं। इसमें महिला को पीरियड्स के दौरान सिरदर्द रहता है, लेकिन कई बार पीरियड्स शुरू होने से दो दिन पहले या शुरू होने के तीन दिन बाद तक जबरदस्त सिरदर्द हो सकता है। यह दर्शाता है कि उनका मस्तिष्क हार्मोनल उतार-चढ़ाव के प्रति बहुत संवेदनशील है। यह दर्द अक्सर सिर के एक हिस्से में धड़कन जैसा महसूस होता है। इसे पहचानना इसलिए जरूरी है क्योंकि इसका उपचार और प्रबंधन सामान्य तनाव वाले सिरदर्द से थोड़ा अलग होता है।

मेंस्ट्रुअल माइग्रेन के शुरुआती लक्षण : इस माइग्रेन के लक्षण पीरियड्स शुरू होने के दो दिन पहले से दिखाई दे सकते हैं। इसमें सिर के एक तरफ तेज टीस मारना, जी मिचलाना, उल्टी महसूस होना और रोशनी या तेज आवाज के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है। कुछ महिलाओं को इस दौरान चक्कर आना, थकान और एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण भी महसूस होते हैं, जो उनकी दैनिक कार्यक्षमता को बुरी तरह प्रभावित करते हैं।

हार्मोनल ट्रिगर्स और जोखिम कारक : मेंस्ट्रुअल माइग्रेन का सबसे बड़ा ट्रिगर मेंस्ट्रुअल साइकिल ही है, लेकिन तनाव, अधूरी नींद और कैफीन का अधिक सेवन इस स्थिति को और बिगाड़ सकते हैं। शोध बताते हैं कि जो महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियां लेती हैं, उनमें हार्मोनल उतार-चढ़ाव के कारण इसके लक्षण अधिक तीव्र हो सकते हैं। यह दर्द पीरियड्स खत्म होने के साथ धीरे-धीरे कम होने लगता है।

बचाव के उपाय

मेंस्ट्रुअल माइग्रेन से बचाव के लिए अपनी जीवनशैली में सुधार करना सबसे प्रभावी तरीका है। पीरियड्स से एक हफ्ते पहले नमक और चीनी का सेवन संतुलित कर दें और पर्याप्त पानी पिएं ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे। नियमित योग और मैग्नीशियम युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे कद्दू के बीज, पालक) का सेवन मांसपेशियों और नसों को शांत रखता है। साथ ही, नींद का एक निश्चित पैटर्न बनाएं और तनाव कम करने के लिए गहरी सांस लेने वाले व्यायाम का अभ्यास करें।

डॉक्टर की सलाह और निदान

अगर आपको हर महीने पीरियड्स के दौरान असहनीय सिरदर्द होता है, तो एक सिरदर्द डायरी बनाना शुरू करें। इसमें अपने पीरियड्स की तारीख और दर्द के दिनों को दर्ज करें। इससे डॉक्टर को यह समझने में मदद मिलेगी कि आपका माइग्रेन हार्मोनल है या नहीं। अगर दर्द इतना बढ़ जाए कि दवाएं असर करना बंद कर दें, तो जल्द से जल्द किसी न्यूरोलॉजिस्ट या स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।

शरीर में कम तो नहीं हो गए हैं गुड बैक्टीरिया, कैसे लगाएं इसका पता?

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पाचन ठीक रहना जरूरी है और पाचन ठीक रखने के लिए गुड बैक्टीरिया को जरूरी माना जाता है। गुड बैक्टीरिया को वैज्ञानिक भाषा में प्रोबायोटिक्स कहा जाता है। ये हमारी आंतों में पाए जाने वाले लाभकारी सूक्ष्मजीव होते हैं, जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने से लेकर इम्युनिटी मजबूत करने तक कई महत्वपूर्ण कार्य करते हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि एक स्वस्थ इंसान की आंतों में अरबों गुड बैक्टीरिया मौजूद होते हैं। भोजन को पचाने, पोषक तत्वों को अवशोषित करने और हानिकारक बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने में भी इनकी भूमिका होती है।

अब तो आप जान ही गए होंगे कि आंतों के गुड बैक्टीरिया हमारे लिए क्यों इतने जरूरी हैं?

गुड बैक्टीरिया शरीर के लिए बहुत जरूरी : मेडिकल रिपोर्ट्स से पता चलता है कि जिन लोगों में गुड बैक्टीरिया का संतुलन सही नहीं रहता है, उनमें पेट से संबंधित समस्याओं के साथ कई अन्य तरह की दिक्कतें हो सकती हैं।

गुड बैक्टीरिया आंतों की परत को मजबूत बनाते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा घटता है। अध्ययनों में ये भी पाया गया है कि मानसिक स्वास्थ्य और मूड को ठीक रखने में इन बैक्टीरिया की भूमिका होती है।

अब सवाल ये है कि आखिर पता कैसे किया जाए कि हमारे शरीर में गुड बैक्टीरिया की पर्याप्त मात्रा है या नहीं?

क्या कहते हैं विशेषज्ञ?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, जिन लोगों में गुड बैक्टीरिया का संतुलन सही नहीं रहता है उन्हें कई तरह की दिक्कतें होती रह सकती हैं। इन्हीं लक्षणों की मदद से जाना जा सकता है कि बैक्टीरिया का संतुलन कैसा है।

अगर आंतों में में गुड बैक्टीरिया कम हो जाएं तो कब्ज, गैस, एसिडिटी, डायरिया जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। बार-बार एंटीबायोटिक लेने, जंक फूड खाने और तनाव में रहने से इनका संतुलन बिगड़ सकता है।

पाचन की दिक्कतें

यदि गुड बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ता है, तो पाचन संबंधित समस्याएं जैसे गैस, सूजन या अपच बढ़ सकती हैं। आप अक्सर पेट में भारीपन या असहजता महसूस कर सकते हैं। गुड बैक्टीरिया पाचन में सहायक होते हैं।अगर इनकी संख्या कम होती है, तो पाचन सही तरीके से नहीं हो पाता।

अक्सर बनी रहती है थकान

आंत के बैक्टीरिया का एक महत्वपूर्ण काम शरीर के लिए पोषक तत्वों का अवशोषण करना भी होता है। जब बैक्टीरिया का संतुलन खराब होता है, तो पोषक तत्वों के अवशोषण में कमी हो सकती है, जिससे शरीर में ऊर्जा की कमी और लगातार थकावट महसूस होती है।

कमजोर हो जाती है इम्युनिटी

गुड बैक्टीरिया शरीर की इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करते हैं। यदि इन बैक्टीरिया की संख्या कम हो जाती है, तो शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता कमजोर हो सकती है। इससे बार-बार सर्दी, बुखार या संक्रमण जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मूड स्विंग का खतरा

गट और ब्रेन के बीच भी एक कनेक्शन होता है जिसे गट-ब्रेन कनेक्शन कहते हैं। गुड बैक्टीरिया का असंतुलन मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है, जिससे अवसाद, चिंता और मूड स्विंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

वजन घटने या बढ़ने की दिक्कत

गुड बैक्टीरिया शरीर के वजन को नियंत्रित करने में भी मदद करते हैं। अगर बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ जाता है, तो इससे वजन बढ़ने या घटने की समस्या हो सकती है। इसके अलावा, शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों का अवशोषण भी प्रभावित हो सकता है, जिससे वजन में बदलाव आ सकता है।