वंदे भारत 24

जालंधर, शुक्रवार, 02 जनवरी 2026

भारत के मन की बात

2026

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

न्यू ईयर सेलिब्रेशन में बवाल

ईस्टवुड और रॉयल किंग रिजॉर्ट में मारपीट, गंडासे चले, बिना अनुमति पार्टी कराने के आरोप

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

01 जनवरी (वर्मा)

दुनियाभर में बीती 31 दिसंबर की रात नए साल का जश्न मनाया गया, लेकिन जश्न की यह रात कुछ जगहों पर हंगामे और हिंसा में बदल गई। ईस्टवुड विलेज और रॉयल किंग रिजॉर्ट में देर रात भारी बवाल देखने को मिला, जहां मारपीट, तोड़फोड़ और गंभीर आरोप सामने आए हैं।

ईस्टवुड विलेज में देर रात कुछ लोगों द्वारा जमकर हुल्लड़बाजी की गई। आरोप है कि नशे में धुत लोगों ने वहां मौजूद सामान को नुकसान पहुंचाया, जिसके बाद बाउंसरों और हंगामा कर रहे युवकों के बीच झड़प हो गई। स्थिति इतनी बिगड़ गई कि ईस्टवुड के बाहर सड़क पर भी दो पक्ष आमने-सामने आ गए। इस दौरान एक युवक द्वारा दूसरे युवक पर सरेआम गंडासे से हमला करने का आरोप है, जिससे इलाके में दहशत फैल गई। वहीं दूसरी ओर रॉयल किंग रिजॉर्ट में न्यू ईयर पार्टी को लेकर लोगों का गुस्सा फूट पड़ा।

लोगों का कहना है कि रिजॉर्ट की ओर से इवेंट की एंट्री 700 रुपए बताई गई थी, लेकिन मौके पर पहुंचने पर दाम बढ़ा दिए गए।

कुछ लोगों ने आरोप लगाया कि उन्होंने 2500-2500 रुपए तक चुकाए, फिर भी उन्हें अंदर जाने से रोका गया और गेट बंद कर दिए गए।

आरोप है कि पार्टी के दौरान खाने के नाम पर भी लोगों से अलग से पैसे वसूले गए। बाद में रात करीब 11 बजे यह कहकर प्रोग्राम बंद कर दिया गया कि आगे आयोजन की अनुमति नहीं है। लोगों का कहना है कि डीजे भी अचानक बंद कर दिया गया, जिससे माहौल और तनावपूर्ण हो गया।

कई लोगों ने गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि रिजॉर्ट के अंदर नाबालिगों को शराब परोसी जा रही थी। बताया जा रहा है कि कार्यक्रम की अनुमति शाम 7 बजे से रात 1 बजे तक की बताई गई थी, लेकिन पुलिस के मौके पर पहुंचने के बाद पता चला कि इस इवेंट के लिए कोई आधिकारिक अनुमति ली ही नहीं गई थी।

घटना की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची। डीएसपी भारत भूषण ने बताया कि रॉयल किंग रिजॉर्ट में फिलहाल कोई मैनेजर या वरिष्ठ अधिकारी नहीं मिला है, लेकिन कर्मचारियों को संबंधित दस्तावेज थाने में पेश करने के निर्देश दिए गए हैं।

पुलिस का कहना है कि पूरे मामले की गहन जांच की जा रही है। अगर जांच में बिना अनुमति कार्यक्रम कराने, शराब परोसने या नाबालिगों को ड्रिंक पिलाने जैसे आरोप सही पाए गए तो सख्त कार्रवाई की जाएगी।

फिलहाल न्यू ईयर की खुशियों के बीच हुए इस हंगामे ने प्रशासन और आयोजकों की जिम्मेदारियों पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.

आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।

NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

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

मुख्यमंत्री भगवंत मान के हेलिकॉप्टर को लेकर भ्रामक प्रचार : लुधियाना साइबर क्राइम थाने में कई सोशल मीडिया अकाउंट्स पर FIR

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । लुधियाना
01 जनवरी (ब्यूरो)

पंजाब के मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान के हेलिकॉप्टर के कथित दुरुपयोग को लेकर सोशल मीडिया पर फैलाई गई गलत और भ्रामक जानकारी के मामले में लुधियाना साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन ने सख्त रुख अपनाया है। इस संबंध में आरटीआई एक्टिविस्ट समेत कुछ सोशल मीडिया हैंडल संचालकों और कथित डिजिटल मीडिया प्लेटफॉर्म्स के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है। पुलिस के अनुसार, सोशल मीडिया पर यह दावा किया गया था कि मुख्यमंत्री भगवंत मान की जापान और दक्षिण कोरिया की आधिकारिक विदेश यात्रा के दौरान उनके सरकारी हेलिकॉप्टर का उपयोग किसी अन्य व्यक्ति द्वारा किया जा रहा था। यह दावा उड़ान-ट्रैकिंग डेटा के आधार पर किया गया, जिसे जांच में गलत और भ्रामक पाया गया।

SHO की शिकायत पर दर्ज हुआ मामला : यह एफआईआर लुधियाना साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन के स.।ह्न इंस्पेक्टर सतबीर सिंह की शिकायत पर 12 दिसंबर को दर्ज की गई थी। मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए पुलिस ने जांच प्रारंभिक चरण में होने के कारण इसे सार्वजनिक नहीं किया था।

उड़ान डेटा की गलत व्याख्या का आरोप : एफआईआर के मुताबिक, सोशल मीडिया पोस्ट्स में उड़ान-ट्रैकिंग डेटा की गलत व्याख्या की गई और असंबंधित वीडियो व दृश्य जोड़कर भड़काऊ टिप्पणियों के साथ एक झूठा नैरेटिव तैयार किया गया। पुलिस का कहना है कि यह सब जानबूझकर किया गया ताकि जनता को गुमराह किया जा सके और संवैधानिक संस्थानों की छवि को नुकसान पहुंचे।

नागरिक उड्डयन विभाग ने किया स्पष्ट : पंजाब नागरिक उड्डयन विभाग ने पुलिस जांच के दौरान स्पष्ट किया है कि संबंधित अवधि में हेलिकॉप्टर का उपयोग एक अधिकृत अधिकारी द्वारा किया गया था। यह उपयोग पूरी तरह से निर्धारित नियमों और प्रक्रियाओं के तहत था और इसका किसी भी प्रकार से निजी या अवैध इस्तेमाल नहीं हुआ।

इन धाराओं के तहत मामला दर्ज

पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता (BNS) 2023 की धारा 353(1), 353(2) और 61(2) के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि इस तरह की झूठी जानकारी सार्वजनिक भ्रम पैदा कर सकती है, सरकारी कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकती है और सीमावर्ती राज्य पंजाब में कानून-व्यवस्था पर नकारात्मक असर डाल सकती है।

इन लोगों/प्लेटफॉर्म्स पर FIR : पुलिस के अनुसार, जिन सोशल मीडिया अकाउंट्स और प्लेटफॉर्म्स के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है, उनमें शामिल हैं:

मिंटू गुरुसरिया
गगन रामगढ़िया
हरमन फार्मर
मनदीप मक्कड़
गुरलाल एस मान
सनाम्मू धालीवाल
आरटीआई एक्टिविस्ट माणिक गोयल
अर्जन लाइव
दीप मंगली
लोक आवाज टीवी

जांच जारी, और नाम जुड़ सकते हैं : पुलिस का कहना है कि जांच अभी जारी है। पोस्ट की सामग्री, स्रोत और मंशा की गहराई से पड़ताल की जा रही है। यदि जांच के दौरान किसी अन्य व्यक्ति या साजिशकर्ता की भूमिका सामने आती है, तो उसके खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

जनता से अपील

पुलिस और प्रशासन ने जनता से अपील की है कि किसी भी सूचना को साझा करने से पहले उसकी पुष्टि जरूर करें। जानबूझकर गलत या भ्रामक जानकारी फैलाने वालों के खिलाफ भविष्य में भी सख्त कार्रवाई की जाएगी।

श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के प्रकाश पर्व पर जालंधर में भव्य नगर कीर्तन, रूट प्लान और ट्रैफिक डायवर्जन जारी

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
01 जनवरी (वर्मा)

दशमेश पिता श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के पावन प्रकाश पर्व के अवसर पर 2 जनवरी (शुक्रवार) को जालंधर श्रद्धा और भक्ति के रंग में रंग जाएगा। इस शुभ मौके पर शहर में विशाल नगर कीर्तन का आयोजन किया जा रहा है, जिसे लेकर जिला प्रशासन और ट्रैफिक पुलिस ने व्यापक तैयारियां पूरी कर ली हैं। श्रद्धालुओं की भारी भीड़ और शहर की यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के लिए विशेष रूट प्लान और ट्रैफिक डायवर्जन लागू किया गया है।

शुक्रवार सुबह से ही शहर के विभिन्न हिस्सों से श्रद्धालु गुरुद्वारों में पहुंचना शुरू कर देंगे। मुख्य नगर कीर्तन गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, मोहल्ला गोबिंदगढ़ में अरदास के बाद पूरे श्रद्धा भाव के साथ आरंभ होगा। नगर कीर्तन शहर के प्रमुख इलाकों से गुजरते हुए गुरुद्वारा श्री दीवान अस्थान (सेंट्रल टाउन), मिलाप चौक, फगवाड़ा गेट, शहीद भगत सिंह चौक, पंज पीर चौक, खिंगड़ा गेट, गुरुद्वारा श्री सिंह सभा (अड्डा होशियारपुर), माई हीरा गेट, भगवान वाल्मीकि गेट, पटेल चौक, सब्जी मंडी चौक, जेल चौक, बस्ती अड्डा चौक, भगवान वाल्मीकि चौक (ज्योति चौक) और रैनक बाजार होते हुए मिलाप चौक पर संपन्न होगा।

नगर कीर्तन की अगुवाई 'पंज प्यारे' करेंगे। इसमें बड़ी संख्या में रागी जत्थे, स्कूली बच्चे, बैंड पार्टियां और निहंग सिंह शामिल होंगे। रास्ते में विभिन्न धार्मिक और सामाजिक संगठनों की ओर से लंगर और जलपान की व्यवस्था की गई है। नगर निगम और पुलिस विभाग द्वारा सुरक्षा और सफाई के लिए विशेष टीमें तैनात की गई हैं।

ट्रैफिक डायवर्जन लागू

श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को देखते हुए जालंधर ट्रैफिक पुलिस ने 2 जनवरी को सुबह 9 बजे से रात 10 बजे तक व्यापक ट्रैफिक डायवर्जन लागू करने का फैसला लिया है। नगर कीर्तन मार्ग और आसपास के प्रमुख चौराहों पर यातायात को वैकल्पिक रास्तों की ओर मोड़ा जाएगा।

इन प्रमुख स्थानों से ट्रैफिक रहेगा डायवर्ट मदन फिल्लौर मिल चौक, अलास्का चौक, रेलवे स्टेशन टी-प्वाइंट, एकहरी पुली, दमोरिया पुल, किशनपुरा चौक, रेलवे गेट, दोआबा चौक, पटेल चौक, वर्कशॉप चौक, कपूरथला चौक, चिक-चिक चौक, लक्ष्मी नारायण मंदिर मोड़, फुटबॉल चौक, शक्ति नगर टी-प्वाइंट, नकोदर चौक, स्काईलार्क चौक, प्रीत होटल मोड़, मखदूमपुरा गली (फूलांवाला चौक), प्लाजा चौक, कंपनी बाग चौक, मिलाप चौक और शास्त्री मार्केट चौक से यातायात को डायवर्ट किया जाएगा।

पुलिस की जनता से अपील

जालंधर ट्रैफिक पुलिस ने आम नागरिकों से सहयोग की अपील की है। पुलिस के अनुसार यह डायवर्जन योजना श्रद्धालुओं की सुरक्षा और शहर की यातायात व्यवस्था बनाए रखने के उद्देश्य से लागू की गई है। वाहन चालकों से अनुरोध किया गया है कि वे नगर कीर्तन मार्ग से बचते हुए वैकल्पिक रास्तों का उपयोग करें।

रेलवे स्टेशन या बस स्टैंड जाने वाले यात्रियों को सलाह दी गई है कि वे संभावित ट्रैफिक जाम को देखते हुए समय से पहले अपने घरों से निकलें।

हेल्पलाइन और सुरक्षा व्यवस्था

किसी भी प्रकार की सहायता या जानकारी के लिए नागरिक ट्रैफिक पुलिस हेल्पलाइन नंबर 0181-2227296 या ट्रैफिक कंट्रोल रूम के टोल फ्री नंबर 1073 पर संपर्क कर सकते हैं।

प्रशासन ने सभी श्रद्धालुओं को प्रकाश पर्व की शुभकामनाएं देते हुए शांति और सौहार्द के साथ आयोजन में सहयोग की अपील की है। किसी भी अप्रिय घटना को रोकने के लिए शहर में सीसीटीवी कैमरों और ड्रोन के माध्यम से निगरानी भी की जाएगी।

मॉडल टाउन मार्केट में गूंजेगी गुरबाणी और सॉफ्ट म्यूजिक, शॉपकीपर एसोसिएशन की नई पहल

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
01 जनवरी (वर्मा)

जालंधर की प्रतिष्ठित मॉडल टाउन मार्केट को एक नई और सुकूनभरी पहचान देने की दिशा में मॉडल टाउन शॉपकीपर वेलफेयर एसोसिएशन ने बड़ा कदम उठाया है। एसोसिएशन के प्रधान राजीव दुग्गल के नेतृत्व में पूरे बाजार क्षेत्र में 60 अत्याधुनिक स्पीकर्स लगाए गए हैं, जिनके माध्यम से सुबह के समय गुरबाणी कीर्तन और शाम को हल्का व मधुर संगीत प्रसारित किया जाएगा।

प्रधान राजीव दुग्गल ने बताया कि इस पहल का मुख्य उद्देश्य बाजार में खरीदारी के लिए आने वाले ग्राहकों और दुकानदारों को एक सकारात्मक, शांत और आनंददायक माहौल प्रदान करना है। उन्होंने कहा कि गुरबाणी और सॉफ्ट म्यूजिक से न केवल मानसिक शांति मिलेगी, बल्कि बाजार की रौनक भी बढ़ेगी और इसका सीधा लाभ व्यापार को मिलेगा। उन्होंने बताया कि जब से उन्होंने मॉडल टाउन मार्केट की जिम्मेदारी संभाली है, तब से लगातार सुधारात्मक कदम उठाए जा रहे हैं। सबसे पहले बाजार की सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ किया गया, ताकि शहर के प्रमुख बाजारों में शामिल मॉडल टाउन आने वाले लोगों को स्वच्छ और सुव्यवस्थित वातावरण मिल सके।

इन इलाकों में लगाए गए स्पीकर्स : चाट हाउस से माता रानी चौक, एप्पल स्टोर से पंजाब एंड सिंध बैंक, बैंक के पीछे और चाचे वाली गली, ब्ल्यू फॉक्स से न्यू जिम, वन स्टॉप शॉप से केएफसी, सेक्टर-6 स्थित पुलिस स्टेशन वाली गली और मायर वर्ल्ड चौक से शिवानी पार्क तक स्पीकर्स लगाए गए हैं।

मार्केट के दुकानदारों और स्थानीय निवासियों ने इस पहल की खुलकर सराहना की है और इसे मॉडल टाउन मार्केट को और अधिक आकर्षक तथा ग्राहक-हितैषी बनाने वाला कदम बताया है।

राजीव दुग्गल ने यह भी जानकारी दी कि आने वाले दिनों में मॉडल टाउन मार्केट में लोहड़ी, माघी और 26 जनवरी जैसे पर्व बड़े उत्साह और धूमधाम से मनाए जाएंगे।

इस अवसर पर एसोसिएशन के चेयरमैन लखबीर सिंह लाली घुम्मन, वाइस चेयरमैन सुखबीर सिंह, उपप्रधान रमेश लखनपाल, महासचिव सुखविंदर सिंह नंदरा, कैशियर एस.पी. सिंह ढींगरा सहित कई पदाधिकारी और गणमान्य सदस्य मौजूद रहे।

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

मंडी रोड पर बड़ी चोरी: शटर तोड़कर लाख रुपये के सामान पर हाथ साफ कर गए चोर: घटना सीसीटीवी में कैद

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

01 जनवरी (वर्मा)

जालंधर महानगर में चोरी की वारदातें थमने का नाम नहीं ले रही हैं।

ताजा मामला मंडी रोड स्थित परशोतम विश्वनाथ की दुकान से सामने आया है, जहां अज्ञात चोरों ने रात के अंधेरे का फायदा उठाकर शटर तोड़ा और नकदी सहित करीब एक लाख रुपये का सामान चोरी कर लिया।

दुकान मालिक को चोरी की जानकारी सुबह उस समय मिली, जब आसपास के दुकानदारों ने शटर टूटा होने की सूचना दी। मौके पर पहुंचने पर देखा गया कि दुकान के भीतर सामान बिखरा पड़ा था। इसके बाद तुरंत पुलिस को सूचना दी गई।

घी, रिफाइंड और नकदी पर किया हाथ साफ : पीड़ित दुकानदार के अनुसार, वह बुधवार रात रोज की तरह दुकान बंद कर घर चला गया था। देर रात घने कोहरे और सन्नाटे का फायदा उठाकर चोरों ने वारदात को अंजाम दिया। चोर करीब 25 किलो देसी घी, 8 से 10 टीन रिफाइंड और दुकान में रखी नकदी लेकर फरार हो गए। बताया जा रहा है कि देर रात की बिक्री से आई नकदी भी चोरी हो गई।

एक ही रात में दो बार दुकान को बनाया निशाना : दुकानदार का कहना है कि चोरों ने एक ही रात में दो बार दुकान में सेंध लगाई। सीसीटीवी फुटेज के अनुसार, पहली बार चोर करीब रात 3:30 बजे दुकान में घुसे और कुछ सामान लेकर निकल गए। इसके लगभग 15 मिनट बाद वे दोबारा लौटे और देसी घी व नकदी समेत अन्य सामान उठा ले गए।

CCTV फुटेज में दिखे चार आरोपी

पुलिस के मुताबिक, पूरी घटना दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरों में रिकॉर्ड हो गई है। फुटेज में चार चोर साफ नजर आ रहे हैं, जो रिफाइंड के टीन और अन्य सामान उठाकर ले जाते दिखते हैं। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है और आरोपियों की पहचान व गिरफ्तारी के प्रयास जारी हैं।

फिलहाल पुलिस पीड़ित के बयान के आधार पर मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई में जुटी हुई है।

अनुशासनहीनता पर पंजाब सरकार का कड़ा प्रहार

जालंधर के क्लर्क सहित चार आबकारी-कर अधिकारी सेवा से बाहर, 'डीम्ड इस्तीफा' लागू

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । चंडीगढ़

01 जनवरी (ब्यूरो)

पंजाब सरकार ने सरकारी महकमे में लापरवाही और अनुशासनहीनता के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए बड़ी कार्रवाई की है। जालंधर में तैनात एक क्लर्क समेत आबकारी एवं कर विभाग के चार अधिकारियों को सरकारी सेवा से बाहर कर दिया गया है। यह कार्रवाई पंजाब के वित्त, आबकारी एवं कर मंत्री हरपाल सिंह चीमा के स्पष्ट निर्देशों पर की गई।

स्टेट टैक्स कमिश्नर जतिंदर जोरवाल द्वारा जारी आदेशों के अनुसार, ये सभी कर्मचारी एक वर्ष से अधिक समय तक बिना अनुमति ड्यूटी से अनुपस्थित पाए गए थे। बार-बार नोटिस और ड्यूटी जॉइन करने के अवसर दिए जाने के बावजूद किसी ने भी संतोषजनक जवाब नहीं दिया। नोटिस, जांच और फिर सख्त फैसला विभागीय रिकॉर्ड के मुताबिक, तीन आबकारी एवं कर इंस्पेक्टर और एक क्लर्क लंबे समय से गैरहाजिर चल रहे थे। पंजाब सिविल सेवाएं (सजा एवं अपील) नियम, 1970 के तहत पूरी जांच प्रक्रिया अपनाई गई, जिसके बाद इनकी सेवाएं समाप्त करने का फैसला लिया गया।

एक इंस्पेक्टर की छुट्टी की अर्जी रद्द होने के बावजूद वह 15 मार्च 2023 से जालंधर-2 में तैनाती पर नहीं लौटा। वहीं एक अन्य इंस्पेक्टर 24 जून 2023 से बिना अनुमति गायब रहा और निलंबन के बावजूद अपने मुख्यालय में हाजिर नहीं हुआ। रोपड़ रेंज में तैनात एक इंस्पेक्टर एक्स-इंडिया लीव पूरी होने के बाद 29 मई 2021 से ड्यूटी पर नहीं लौटा, जबकि जालंधर ऑडिट विंग का एक क्लर्क छुट्टी मंजूर न होने के बावजूद 11 सितंबर 2023 से अनुपस्थित पाया गया।

'डीम्ड इस्तीफा' नियम लागू

इन सभी मामलों में वित्त विभाग की 13 मार्च 2025 की हिदायतों के अनुसार डीम्ड इस्तीफा卐 की धारा लागू की गई। नियम के तहत, कोई भी सरकारी कर्मचारी यदि एक वर्ष से अधिक समय तक बिना स्वीकृत अवकाश के अनुपस्थित रहता है, तो उसे स्वेच्छा से सेवा से इस्तीफा दिया हुआ माना जाता है। इस फैसले के बाद इन चारों कर्मचारियों को न तो पेंशन, न ग्रेच्युटी और न ही किसी अन्य सेवा लाभ का हक मिलेगा।

सरकार का सख्त संदेश

कार्रवाई पर प्रतिक्रिया देते हुए वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि सरकार की नीति बिल्कुल स्पष्ट है।

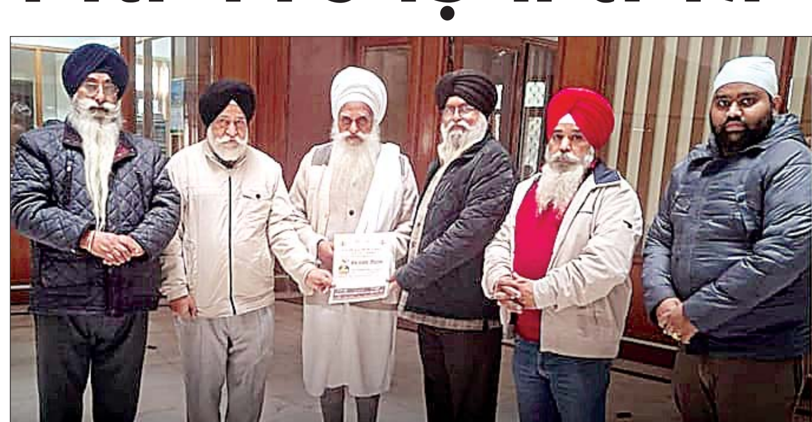
उन्होंने कहा, जनसेवा में अनुशासन और जवाबदेही सर्वोपरि है। जो कर्मचारी बार-बार मौके दिए जाने के बावजूद ड्यूटी से गायब रहते हैं, उनके लिए सरकारी व्यवस्था में कोई जगह नहीं है। सरकार ने साफ कर दिया है कि भविष्य में भी लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों के खिलाफ इसी तरह सख्त कदम उठाए जाते रहेंगे।

कड़ाके की सर्दी में भी भक्ति का जज्बा : नव वर्ष पर स्वर्ण मंदिर और अन्य धार्मिक स्थलों में उमड़े श्रद्धालु

चंडीगढ़/अमृतसर : कड़ाके की ठंड के बावजूद, सैकड़ों श्रद्धालु गुरुवार सुबह नए साल का स्वागत करने के लिए पंजाब के अमृतसर स्थित स्वर्ण मंदिर और आसपास के अन्य धार्मिक स्थलों पर पहुंचे। स्वर्ण मंदिर में प्रार्थना करने के लिए श्रद्धालु आधी रात से ही लाइन में लगे थे। मंदिर के बाहर गुरुवार सुबह लंबी लाइनें देखी गईं, जिसमें लोग 'हरमंदिर साहिब', यानी पवित्र स्थान, के अंदर प्रार्थना करने के लिए अपनी बारी का इंतजार कर रहे थे।

कई श्रद्धालुओं को गोल्डन टेंपल के पवित्र 'सरोवर' में डुबकी लगाते देखा गया। दिल्ली की एक श्रद्धालु कविता गुप्ता ने कहा कि नए साल के पहले दिन गोल्डन टेंपल में प्रार्थना करना हमारे लिए सच में सौभाग्य की बात है। भगवान करे 2026 प्रार्थनाओं के पूरे होने और लक्ष्यों की प्राप्ति से भरा हो। इसके अलावा, चंडीगढ़ के पास पंचकूला में स्थित माता मनसा देवी मंदिर में भी लोग प्रार्थना करने के लिए उमड़ पड़े। पंजाब, हरियाणा और चंडीगढ़ में भी लोगों ने नए साल के मौके पर अलग-अलग धार्मिक स्थलों पर पूजा-अर्चना की।

गुरु गोबिंद सिंह जी के प्रकाश पर्व पर जालंधर में भव्य नगर कीर्तन, 2 जनवरी को उमड़ेगी संगत



» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

01 जनवरी (वर्मा)

साहिब श्री गुरु गोबिंद सिंह जी महाराज के पावन प्रकाश पर्व को समर्पित जालंधर शहर का मुख्य नगर कीर्तन 2 जनवरी, शुक्रवार को प्रात: 10 बजे पूरे धार्मिक उत्साह और शौर्य के साथ आरंभ होगा। यह नगर कीर्तन दल पंथ, गतका अखाड़ों और गूंजते नरसिंघों के साथ शहर की सड़कों से होकर निकलेगा।

इस संबंध में सिंह सभाओं, प्रबंधक कमेटी और नौजवान सभा गुरुद्वारा दीवान अस्थान, सेंट्रल टाउन जालंधर के प्रतिनिधियों ने बताया कि नगर कीर्तन में बाबा अवतार सिंह जी सुर सिंह वाले (अंश वंश बाबा बिधी चंद जी), बाबा सेवा सिंह जी खडूर साहिब वाले तथा दल पंथ के प्रमुख जत्थेदार अपने-अपने जत्थों सहित विशेष रूप से शामिल होंगे।

नगर कीर्तन में पालकी साहिब के पीछे विभिन्न कीर्तन जत्थे संगत को गुरबाणी कीर्तन से जोड़ेंगे। इनमें भाई जसपाल सिंह जी (भाई मनी सिंह जी सेवा सोसायटी), भाई प्रिंसपाल सिंह जी (पंजाब पुलिस), भाई संदीप सिंह (महिमा दा कविशरी जत्था) और भाई गुरसंजम सिंह जी (अखंड कीर्तन जत्था) प्रमुख रूप से हाजरी भरेंगे। पूरे रूट पर पालकी साहिब के आगे नरसिंघे बजाने की सेवा विशेष तौर पर भाई जस्मीत सिंह जी, श्री अमृतसर साहिब वाले निभाएंगे। इस अवसर पर समाज और पंथ से जुड़े अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहेंगे, जिनमें मोहितिंदरजीत सिंह (मॉडल टाउन), गुरबख्श सिंह जुनेजा, प्रमिंदर सिंह (दशमेश नगर), इकबाल सिंह ढींढसा (जिला प्रधान, शिरोमणि अकाली दल), गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के जनरल सेक्रेटरी गुरमीत सिंह बिट्टू, जसबीर सिंह रंधावा, दविंदर सिंह रियात, कंवलजीत सिंह टोनी, गुरिंदर सिंह मझैल, निर्मल सिंह बेदी, कुलजीत सिंह चावला, हरजोत सिंह लक्की, दविंदर सिंह (सेंट्रल टाउन), चरणजीत सिंह मिंटा, हरजीत सिंह बाबा सहित बड़ी संख्या में सामाजिक, धार्मिक और युवा प्रतिनिधि शामिल रहे।

नगर कीर्तन को लेकर संगत में विशेष उत्साह है और शहर में धार्मिक वातावरण बना हुआ है।

नगर निगम जालंधर में टेंडरों को लेकर कांग्रेस का हमला, राजिंदर बेरी के नेतृत्व में प्रदर्शन, पक्षपात के आरोप

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
01 जनवरी (वर्मा)

जालंधर नगर निगम में विकास कार्यों के टेंडरों को लेकर राजनीतिक घमासान तेज हो गया है। जालंधर सेंट्रल से पूर्व विधायक एवं जिला कांग्रेस प्रधान राजिंदर बेरी ने नगर निगम में टेंडर प्रक्रिया में गंभीर अनियमितताओं का आरोप लगाते हुए सत्ताधारी दल पर सीधा निशाना साधा है। बेरी का कहना है कि नगर निगम में टेंडर पारदर्शी तरीके से न देकर चुनिंदा और करीबी ठेकेदारों को लाभ पहुंचाया जा रहा है।

इन आरोपों के विरोध में मंगलवार को राजिंदर बेरी की अगुवाई में कांग्रेस पार्षदों और कार्यकर्ताओं ने श्रीराम चौक के पास नगर निगम मुख्यालय के बाहर धरना-प्रदर्शन किया। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने नारेबाजी करते हुए कहा कि शहर में विकास के नाम पर टेंडर प्रक्रिया के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है।

टेंडर प्रक्रिया में भेदभाव का आरोप

राजिंदर बेरी ने आरोप लगाया कि जालंधर सेंट्रल हलके में निकाले जा रहे कई टेंडरों में नियमों की अनदेखी की जा रही है। उन्होंने कहा कि जो ठेकेदार खुली प्रतिस्पर्धा के तहत टेंडर भरते हैं, उन्हें 30 से 35 प्रतिशत की दर पर काम मिलता है, जबकि सत्ताधारी दल से जुड़े या उनके करीबी ठेकेदारों को मात्र 2 प्रतिशत कम दर पर ठेके दे दिए जाते हैं। इससे न केवल नगर निगम को आर्थिक नुकसान हो रहा है, बल्कि ईमानदार ठेकेदारों के साथ भी अन्याय हो रहा है।

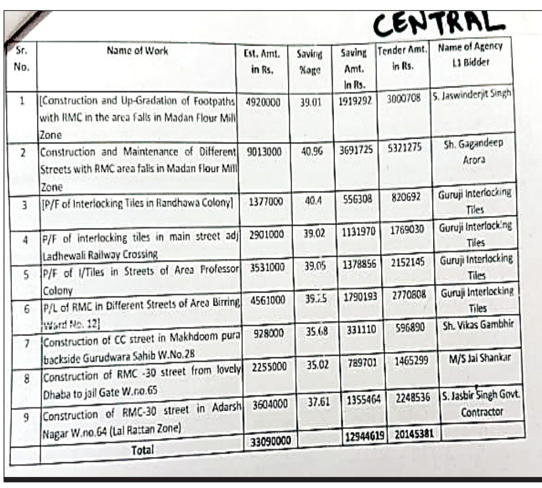
अधिकारियों की भूमिका पर सवाल

कांग्रेस नेताओं ने नगर निगम अधिकारियों की भूमिका पर भी सवाल उठाए। उनका कहना है कि कुछ मामलों में पहले काम करवा लिया जाता है और बाद में औपचारिकताएं पूरी की जाती हैं, जिससे पूरी प्रक्रिया संदेह के घेरे में आ जाती है। बेरी ने मांग की कि टेंडर प्रक्रिया की उच्चस्तरीय जांच करवाई जाए और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए।

धरने में बड़ी संख्या में कांग्रेसी मौजूद

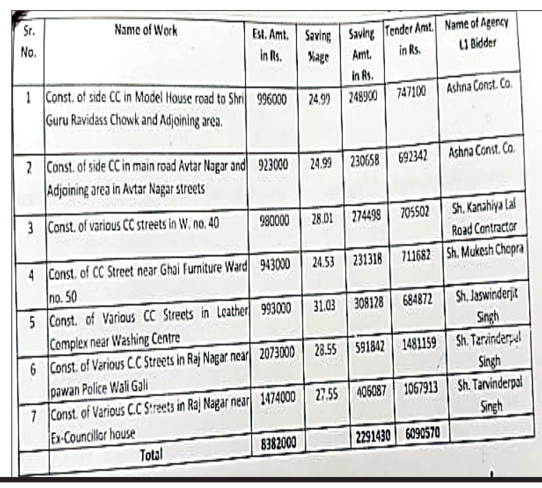
इस प्रदर्शन में कांग्रेस के कई वरिष्ठ नेता, पार्षद और कार्यकर्ता शामिल हुए। नेताओं ने चेतावनी दी कि यदि टेंडर घोटाले की निष्पक्ष जांच नहीं हुई, तो कांग्रेस पार्टी आंदोलन को और तेज करेगी।

फिलहाल नगर निगम या सत्ताधारी दल की ओर से इन आरोपों पर कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है, लेकिन यह मुद्दा आने वाले दिनों में जालंधर की राजनीति में और गरमाने के आसार हैं।

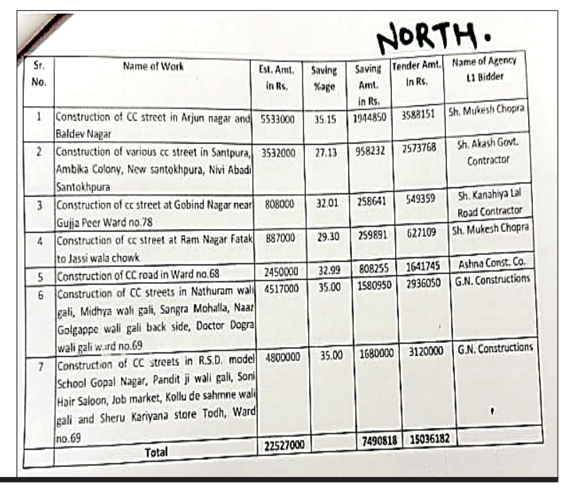


CENTRAL

Sr. No.	Name of Work	Est. Amt. in Rs.	Saving %age	Saving Amt. in Rs.	Tender Amt. in Rs.	Name of Agency L1 Bidder
1	[Construction and Up-Gradation of Footpaths with RMC in the area Falls in Madan Flour Mill Zone	4920000	39.01	1919292	3000708	S. Jaswinderjit Singh
2	Construction and Maintenance of Different Streets with RMC area falls in Madan Flour Mill Zone	9013000	40.96	3691725	5321275	Sh. Gagandeep Arora
3	[P/F of Interlocking Tiles in Randhawa Colony]	1377000	40.4	556308	820692	Guruji Interlocking Tiles
4	P/F of interlocking tiles in main street adj Ladhewali Railway Crossing	2901000	39.02	1131970	1769030	Guruji Interlocking Tiles
5	P/F of I/Tiles in Streets of Area Professor Colony	3531000	39.05	1378856	2152145	Guruji Interlocking Tiles
6	P/L of RMC in Different Streets of Area Birring Ward No. 12]	4561000	39.25	1790193	2770808	Guruji Interlocking Tiles
7	Construction of CC street in Makhdoom pura backside Gurudwara Sahib W.No.28	928000	35.68	331110	596890	Sh. Vikas Gambhir
8	Construction of RMC -30 street from lovely Dhaba to jail Gate W.no.65	2255000	35.02	789701	1465299	M/S Jai Shankar
9	Construction of RMC-30 street in Adarsh Nagar W.no.64 (Lal Rattan Zone)	3604000	37.61	1355464	2248536	S. Jasbir Singh Govt. Contractor
	Total	33090000		12944619	20145381	



Sr. No.	Name of Work	Est. Amt. in Rs.	Saving %age	Saving Amt. in Rs.	Tender Amt. in Rs.	Name of Agency L1 Bidder
1	Const. of side CC in Model House road to Shri Guru Ravidass Chowk and Adjoining area.	996000	24.99	248900	747100	Ashna Const. Co.
2	Const. of side CC in main road Avtar Nagar and Adjoining area in Avtar Nagar streets	923000	24.99	230658	692342	Ashna Const. Co.
3	Const. of various CC streets in W. no. 40	980000	28.01	274498	705502	Sh. Kanahiya Lal Road Contractor
4	Const. of CC Street near Ghai Furniture Ward no. 50	943000	24.53	231318	711682	Sh. Mukesh Chopra
5	Const. of Various CC Streets in Leather Complex near Washing Centre	993000	31.03	308128	684872	Sh. Jaswinderjit Singh
6	Const. of Various C.C Streets in Raj Nagar near pawan Police Wali Gali	2073000	28.55	591842	1481159	Sh. Tarvinderpal Singh
7	Const. of Various C.C Streets in Raj Nagar near Ex-Councillor house	1474000	27.55	406087	1067913	Sh. Tarvinderpal Singh
	Total	8382000		2291430	6090570	



NORTH.

Sr. No.	Name of Work	Est. Amt. in Rs.	Saving %age	Saving Amt. in Rs.	Tender Amt. in Rs.	Name of Agency L1 Bidder
1	Construction of CC street in Arjun nagar and Baldev Nagar	5533000	35.15	1944850	3588151	Sh. Mukesh Chopra
2	Construction of various cc street in Santpura, Ambika Colony, New santokhpura, Nivi Abadi Santokhpura	3532000	27.13	958232	2573768	Sh. Akash Govt. Contractor
3	Construction of cc street at Gobind Nagar near Gujja Peer Ward no.78	808000	32.01	258641	549359	Sh. Kanahiya Lal Road Contractor
4	Construction of cc street at Ram Nagar Fatak to Jassi wala chowk	887000	29.30	259891	627109	Sh. Mukesh Chopra
5	Construction of CC road in Ward no.68	2450000	32.99	808255	1641745	Ashna Const. Co.
6	Construction of CC streets in Nathuram wali gali, Midhya wali gali, Sangra Mohalla, Naaz Golgappe wali gali back side, Doctor Dogra wali gali ward no.69	4517000	35.00	1580950	2936050	G.N. Constructions
7	Construction of CC streets in R.S.D. model School Gopal Nagar, Pandit ji wali gali, Soni Hair Saloon, Job market, Kollu de sahmne wali gali and Sheru Kariyana store Todh, Ward no.69	4800000	35.00	1680000	3120000	G.N. Constructions
	Total	22527000		7490818	15036182	

न्यू ईयर से पहले बुझ गया घर का चिराग : स्व- विनय जालंधरी की पौत्री की दर्दनाक मौत, जन्मदिन की खुशियां मातम में बदलीं

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
01 जनवरी (वर्मा)

जालंधर के मीठा बाजार इलाके में नए साल के आगमन से कुछ ही घंटे पहले एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई, जिसने पूरे इलाके को स्तब्ध कर दिया। स्वर्गीय शिव सेना नेता विनय जालंधरी की 22 वर्षीय पौत्री की बाथरूम में नहाते समय दर्दनाक मौत हो गई। बताया जा रहा है कि बाथरूम में लगे गीजर की पाइप में लीकेज होने के कारण करंट फैल गया, जिसकी चपेट में आने से युवती की मौके पर ही जान चली गई।

घटना की सबसे पीड़ादायक बात यह है कि जिस दिन यह हादसा हुआ, उसके कुछ ही घंटों बाद नए साल का आगमन होना था और एक जनवरी को युवती का जन्मदिन भी था। परिवार पूरी तैयारी के साथ उसके जन्मदिन और नए साल की खुशियां मनाने वाला था, लेकिन एक पल में सारी खुशियां मातम में बदल गईं। परिजनों के अनुसार, युवती रोजमर्रा की तरह बाथरूम में नहाने गई थी। काफी देर तक बाहर न आने पर जब परिवार को शक हुआ तो दरवाजा तोड़ा गया। अंदर का दृश्य देखकर सभी के होश उड़ गए। तुरंत उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

मृतका के पिता दीपक कंबोज ने घटना की जानकारी देते हुए बताया कि प्रारंभिक जांच में गीजर की पाइप लीकेज और करंट फैलने की बात सामने आई है।

उन्होंने प्रशासन से मांग की है कि मामले की गहराई से जांच की जाए ताकि भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोका जा सके। घटना की सूचना मिलते ही इलाके में शोक की लहर दौड़ गई। नए साल और जन्मदिन की खुशियां के बीच हुई इस असमय मौत ने हर किसी की आंखें नम कर दीं। यह हादसा गीजर और बिजली उपकरणों की सुरक्षा को लेकर एक गंभीर चेतावनी भी है।

राष्ट्रपति पुतिन के आवास पर ड्रोन अटैक, रूस ने पलटवार कर यूक्रेन के इस शहर में मचाई तबाही

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । नई दिल्ली
01 जनवरी (वर्मा)

रूस ने यूक्रेन पर रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के आवास पर ड्रोन से हमला करने का आरोप लगाया है। हालांकि रूस की ओर से यह स्पष्ट नहीं किया गया कि कथित हमले के समय राष्ट्रपति पुतिन कहां मौजूद थे। इस घटना के बाद रूस ने जवाबी कार्रवाई करते हुए यूक्रेन के ओडेसा शहर में ड्रोन हमले किए हैं। रूसी हमलों में ओडेसा की एक रिहायशी इमारत और विद्युत ग्रिड को निशाना बनाया गया, जिसमें 3 बच्चों समेत कुल 6 लोग घायल हो गए। हमले के बाद इलाके में दहशत का माहौल बन गया।

स्थानीय सैन्य प्रशासन के प्रमुख ओलेह किपर ने बताया कि रूसी बमबारी में चार इमारतों को नुकसान पहुंचा है। वहीं यूक्रेन की ऊर्जा कंपनी डीटीईके ने कहा कि उसके दो अहम ऊर्जा प्रतिष्ठानों को गंभीर क्षति हुई है। कंपनी के अनुसार, दिसंबर महीने में ही ओडेसा शहर में बिजली आपूर्ति करने वाले 10 सब-स्टेशन पहले से क्षतिग्रस्त हो चुके हैं। इस बीच रूस ने दावा किया है कि यूक्रेन ने पुतिन के आवास पर हमला करने की कोशिश की थी। रूसी रक्षा मंत्रालय ने गिराए गए ड्रोन का एक वीडियो जारी किया है और कहा है कि इसी ड्रोन का इस्तेमाल हमले के लिए किया गया था। वीडियो में बर्फीले इलाके में क्षतिग्रस्त ड्रोन दिखाई दे रहा है। हालांकि यूक्रेनी अधिकारियों ने इन आरोपों को खारिज करते हुए कहा है कि यह शांति वार्ता की प्रक्रिया को बाधित करने की साजिश है। रूसी वायु सेना के मेजर जनरल अलेक्जेंडर रोमानेंकोव ने दावा किया कि ड्रोन ने यूक्रेन के सूमी और चेर्निहिव क्षेत्रों से उड़ान भरी थी और हमला पूरी योजना के तहत किया गया था। रूस ने इस घटना को आतंकवादी हमला और राष्ट्रपति पुतिन पर व्यक्तिगत हमला बताया है। रक्षा मंत्रालय के अनुसार यह हमला 28 दिसंबर को शाम करीब 7 बजे शुरू हुआ था, हालांकि पुतिन के आवास को कोई नुकसान नहीं पहुंचा। अमेरिका स्थित इंस्टीट्यूट फॉर द स्टडी ऑफ वॉर (ISW) ने कहा है कि उसने अब तक ऐसी कोई स्वतंत्र फुटेज या रिपोर्ट नहीं देखी है जिससे पुतिन के आवास पर हमले की पुष्टि हो सके।

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

भारत-पाकिस्तान ने साझा की परमाणु हथियारों की सूची, जानें किस समझौते के तहत करते हैं अदला-बदली

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । नई दिल्ली
01 जनवरी (ब्यूरो)

भारत और पाकिस्तान ने नए साल के पहले दिन एक-दूसरे को अपने परमाणु प्रतिष्ठानों और सुविधाओं की सूची सौंप दी। विदेश मंत्रालय के अनुसार, यह आदान-प्रदान उस द्विपक्षीय समझौते के तहत किया गया है, जिसमें दोनों देश एक-दूसरे के परमाणु ठिकानों पर हमला न करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यह सूची एक साथ नई दिल्ली और इस्लामाबाद में साझा की गई।

यह प्रक्रिया हर वर्ष 1 जनवरी को पूरी की जाती है। इस बार यह लगातार 35वां अवसर था, जब दोनों देशों ने परमाणु प्रतिष्ठानों से जुड़ी जानकारी का आदान-प्रदान किया।

पहली बार यह सूची 1 जनवरी 1992 को साझा की गई थी। खास बात यह है कि बीते तीन दशकों में भारत-पाक संबंधों में आए कई उतार-चढ़ाव और तनाव के बावजूद यह व्यवस्था कभी बाधित नहीं हुई।

क्या है भारत-पाक परमाणु समझौता : भारत और पाकिस्तान के बीच 'परमाणु प्रतिष्ठानों और सुविधाओं पर हमले के निषेध का समझौता' 31 दिसंबर 1988 को हुआ था, जो 27 जनवरी 1991 से लागू हुआ। इसके तहत दोनों देश एक-दूसरे के परमाणु ठिकानों को नुकसान पहुंचाने, नष्ट करने या इस तरह की किसी कार्रवाई के लिए उकसाने से परहेज करेंगे।

इस समझौते के दायरे में परमाणु बिजली संयंत्र, शोध रिएक्टर, यूरेनियम संवर्धन केंद्र, परमाणु ईंधन निर्माण इकाइयां और रेडियोधर्मी सामग्री के भंडारण स्थल शामिल हैं।

तनाव और संघर्ष के दौर में भी जारी रही प्रक्रिया

विशेषज्ञों का मानना है कि यह व्यवस्था भारत और पाकिस्तान जैसे परमाणु हथियार संपन्न देशों के बीच भरोसा बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। यह प्रक्रिया कारगिल युद्ध, 2001-02 के सैन्य तनाव, 2016 के उड़ी हमले और 2019 के पुलवामा हमले व बालाकोट एयरस्ट्राइक जैसे गंभीर घटनाक्रमों के बाद भी लगातार जारी रही है।

परमाणु हथियारों पर नहीं, ठिकानों पर रोक

यह समझौता केवल परमाणु प्रतिष्ठानों पर हमले को रोकने से संबंधित है। इसमें परमाणु हथियारों के विकास या उनकी तैनाती पर कोई रोक नहीं है, न ही किसी प्रकार की सत्यापन व्यवस्था शामिल है। इसके बावजूद, दोनों देशों द्वारा इस समझौते का लगातार पालन यह दर्शाता है कि वे परमाणु हथियारों और उससे जुड़े ढांचे की संवेदनशीलता को समझते हैं। हालांकि विशेषज्ञ समय-समय पर यह आशंका भी जताते रहे हैं कि क्षेत्र में अस्थिरता की स्थिति परमाणु सुरक्षा के लिए गंभीर चुनौती बन सकती है।

हर साल साझा की जाती है लोकेशन की जानकारी

समझौते के अनुसार, दोनों देशों को हर वर्ष 1 जनवरी को इन परमाणु सुविधाओं की स्थिति की जानकारी (अक्षांश और देशांतर सहित) एक-दूसरे को देनी होती है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि किसी संकट या युद्ध जैसी स्थिति में गलती से या जानबूझकर परमाणु ठिकानों को निशाना न बनाया जाए, जिससे भारी मानवीय और पर्यावरणीय नुकसान हो सकता है।

नए साल के पहले दिन ही लगा महंगाई का झटका, LPG सिलेंडर के बढ़े दाम; जानें आपके शहर में क्या होंगे नए रेट

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । नई दिल्ली
01 जनवरी (ब्यूरो)

नए साल 2026 की शुरुआत के साथ ही आम लोगों और कारोबारियों को महंगाई का झटका लगा है। सरकार ने 19 किलो वाले कमर्शियल एलपीजी सिलेंडर की कीमत में 111 रुपये की बढ़ोतरी कर दी है। नई दरें आज से लागू हो गई हैं। इस बढ़ोतरी का सीधा असर होटल, रेस्टोरेंट और छोटे कारोबारियों की लागत पर पड़ेगा। कीमत बढ़ने के बाद दिल्ली में 19 किलो का कमर्शियल एलपीजी सिलेंडर अब 1691.50 रुपये में मिलेगा, जो पहले 1580.50 रुपये था। कोलकाता में इसकी कीमत बढ़कर 1795 रुपये हो गई है, जबकि पहले यह 1684 रुपये थी।

मुंबई में अब कमर्शियल सिलेंडर 1642.50 रुपये का मिलेगा, जो पहले 1531 रुपये में उपलब्ध था। हालांकि, 14 किलो वाले घरेलू एलपीजी सिलेंडर की कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। सरकार ने साफ किया है कि घरेलू उपभोक्ताओं को फिलहाल राहत दी गई है। देश के अधिकांश शहरों में घरेलू रसोई गैस की कीमतें 850 रुपये से 960 रुपये के बीच बनी हुई हैं। वर्तमान में दिल्ली में घरेलू एलपीजी सिलेंडर 853 रुपये, मुंबई में 852.50 रुपये, लखनऊ में 890.50 रुपये, अहमदाबाद में 860 रुपये, हैदराबाद में 905 रुपये, वाराणसी में 916.50 रुपये और पटना में 951 रुपये में उपलब्ध है।

बांग्लादेश में एक और हिंदू युवक की बेरहमी से हत्या, भीड़ ने हमले के बाद जिंदा जलाया

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । ढाका
01 जनवरी (ब्यूरो)

बांग्लादेश में अल्पसंख्यक हिंदू समुदाय के खिलाफ हिंसा थमने का नाम नहीं ले रही है। ताजा मामला शरीयतपुर जिले से सामने आया है, जहां उग्र भीड़ ने एक हिंदू व्यक्ति खोकोन दास पर हमला कर उसे जिंदा जला दिया। इस दिल दहला देने वाली घटना में 50 वर्षीय खोकोन दास की मौके पर ही मौत हो गई।

प्रत्यक्षदर्शियों और मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, खोकोन दास अपने घर लौट रहे थे, तभी भीड़ ने उन्हें घेर लिया। पहले धारदार हथियारों से हमला किया गया, फिर बेरहमी से पीटा गया और अंत में आग के हवाले कर दिया गया। घटना के बाद इलाके में दहशत का माहौल है।

एक महीने में हिंदुओं पर चौथा जानलेवा हमला : यह मामला बीते कुछ दिनों में हिंदू समुदाय पर हुआ चौथा बड़ा हमला बताया जा रहा है। इससे पहले सोमवार को बेजेंद्र बिस्वास नामक एक हिंदू युवक को उसके ही सहकर्मी ने गोली मार दी थी। वहीं 24 दिसंबर को 29 वर्षीय अमृत मंडल की कथित तौर पर भीड़ ने पीट-पीटकर हत्या कर दी थी। यह घटना कालीमोहर संघ के हुसैनडांगा इलाके में हुई थी।

ईशनिंदा के आरोप में दीपू चंद्र दास की हत्या

इससे पहले 18 दिसंबर को मयमनसिंह के भालुका इलाके में 25 वर्षीय दीपू चंद्र दास की भीड़ द्वारा बेरहमी से हत्या कर दी गई थी। आरोप है कि एक मुस्लिम सहकर्मी ने उस पर ईशनिंदा का झूठा आरोप लगाया, जिसके बाद उग्र भीड़ ने उसकी हत्या की और शव को पेड़ से लटकाने के बाद आग लगा दी।

मानवाधिकार संगठनों की चिंता

लगातार हो रही इन घटनाओं ने बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों की सुरक्षा को लेकर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। मानवाधिकार संगठनों ने इन हमलों पर चिंता जताते हुए दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है।

स्विट्ज़रलैंड में न्यू ईयर जश्न के बीच बड़ा हादसा, स्की रिजॉर्ट के बार में धमाका; कम से कम 10 लोगों की मौत

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । क्रैंस मोंटाना
01 जनवरी (ब्यूरो)

दुनिया भर में जहां नए साल का स्वागत जश्न के साथ किया जा रहा था, वहीं स्विट्ज़रलैंड में यह अवसर मातम में बदल गया। गुरुवार को यहां के मशहूर लक्जरी अल्पाइन स्की रिजॉर्ट शहर 'क्रैंस मोंटाना' में एक भीषण हादसा हुआ। यहां स्थित एक बार में हुए जोरदार धमाके के बाद कम से कम 10 लोगों के मारे

जाने की आशंका जताई जा रही है। दक्षिण-पश्चिमी स्विट्ज़रलैंड की वालिस पुलिस के प्रवक्ता गैटन लैथियन ने बताया कि यह घटना गुरुवार तड़के करीब 1:30 बजे हुई। धमाका 'ले कॉन्स्टेलेशन' नामक बार में हुआ, जो पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है।

उस समय बार में बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे और नए साल का जश्न मना रहे थे, तभी अचानक हुए विस्फोट ने सब कुछ तबाह कर दिया।

पुलिस प्रवक्ता ने एएफपी को बताया कि धमाका अज्ञात कारणों से हुआ है। इस हादसे में कई लोग घायल हुए हैं और 10 लोगों की मौत होने की भी खबर है। स्विस मीडिया में सामने आई तस्वीरों में घटनास्थल वाली इमारत में आग की लपटें दिखाई दे रही हैं। मौके पर बड़ी संख्या में इमरजेंसी गाड़ियां, एंबुलेंस और पुलिस बल मौजूद है। प्रशासन द्वारा बचाव अभियान युद्धस्तर पर चलाया जा रहा है और मलबे में दबे लोगों को निकालने की कोशिश की जा रही है। धमाके की असली वजह का पता लगाने के लिए जांच शुरू कर दी गई है।

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

साल के पहले शुक्रवार पर करें ये खास उपाय, पूरे वर्ष बनी रहेगी मां लक्ष्मी की कृपा

नए साल की शुरुआत हो चुकी है और 2 जनवरी को इस साल का पहला शुक्रवार पड़ेगा। हिंदू परंपरा अनुसार शुक्रवार का दिन माता लक्ष्मी को समर्पित माना जाता है, जो धन, वैभव, सुख और समृद्धि की अधिष्ठात्री देवी हैं। धार्मिक मान्यता है कि यदि साल के पहले शुक्रवार को कुछ विशेष उपाय श्रद्धा के साथ किए जाएं, तो पूरे वर्ष आर्थिक परेशानियों से राहत मिलती है और घर में सुख-शांति बनी रहती है। यदि आप चाहते हैं कि 2026 में धन की कमी न हो, तो आप साल के पहले शुक्रवार के दिन ये आसान उपाय अपना सकते हैं।

1. कमल और सफेद भोग

माता लक्ष्मी को कमल का फूल और सफेद रंग के भोग अत्यंत प्रिय हैं। साल के पहले शुक्रवार को स्नान के बाद लक्ष्मी-नारायण मंदिर जाएं या घर पर मां लक्ष्मी को खीर, मिश्री या माखन का भोग लगाएं। साथ में कमल का फूल अर्पित करें। ऐसा करने से शुक्र ग्रह की कृपा मिलती है और जीवन में सुख-समृद्धि बढ़ती है।

2. मुख्य द्वार पर घी का दीपक जलाएं

शुक्रवार की शाम को घर के मुख्य प्रवेश द्वार पर गाय के घी का दीपक जलाएं। दीपक में केसर का एक तिनका या इलायची डाल सकते हैं। मान्यता है कि इससे नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और घर में सकारात्मकता का संचार होता है।

3. श्रीयंत्र की पूजा करें

यदि घर में श्रीयंत्र नहीं है, तो साल के पहले शुक्रवार को उसकी स्थापना करना शुभ माना जाता है। पहले से मौजूद श्रीयंत्र का दूध और गंगाजल से अभिषेक करें। श्रीयंत्र को माता लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है और इसकी नियमित पूजा से आर्थिक समस्याएं दूर होती हैं।

4. कनकधारा स्तोत्र का पाठ

धन संबंधी परेशानियों से मुक्ति के लिए कनकधारा स्तोत्र का पाठ बहुत फलदायी माना जाता है। यदि पाठ संभव न हो, तो इसे शांत मन से सुनना भी लाभकारी होता है। मान्यता है कि इससे जीवन में धन की निरंतरता बनी रहती है।

5. कन्याओं को भोजन और दान दें

-शुक्रवार के दिन 7 या 11 कन्याओं को सफेद मिठाई खिलाएं। कन्याओं को देवी लक्ष्मी का स्वरूप माना जाता है और उनके आशीर्वाद से घर में धन-वैभव की वृद्धि होती है।

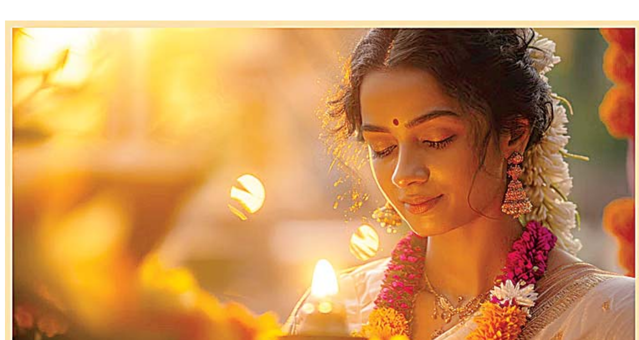
इन बातों का रखें विशेष ध्यान

- शुक्रवार को किसी को धन उधार देने से बचें।
- महिलाओं, कन्याओं और बुजुर्गों का अपमान न करें।
- शाम के समय घर में झाड़ू न लगाएं और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें।

इन शुभ कामों से करें नए साल की शुरुआत, पूरे साल बनी रहेगा सकारात्मकता

नए साल की शुरुआत अपने साथ नई उम्मीदें और नई ऊर्जा लेकर आती है। इस दौरान अक्सर लोग कुछ शुभ और सकारात्मक कार्य करने का प्रयास करते हैं, जिससे पूरे साल सकारात्मक ऊर्जा बनी रहे।

अगर आप भी नए वर्ष को खास बनाना चाहते हैं, तो कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देकर अपने मन, घर और माहौल में बड़ा बदलाव महसूस कर सकते हैं। ऐसे में आइए जानते हैं कुछ आसान उपाय, जिन्हें अपनाने से नया साल शुभ हो सकता है।



1. घर का वातावरण शांत रखें

साल के पहले दिन घर में शांति बनाए रखना बेहद जरूरी है। कोशिश करें कि किसी भी तरह की बहस, तेज आवाज या नकारात्मक बातचीत से दूरी बनी रहे। हल्का संगीत, भजन या मंत्र चलाने से घर का माहौल संतुलित और सकारात्मक बना रहता है।

2. गुस्से और कड़वे शब्दों से बचें

अक्सर रोजमर्रा की भागदौड़ में हम बिना सोचे समझे तीखी बातें कह देते हैं। नए साल के पहले दिन विशेष रूप से अपने शब्दों पर ध्यान दें। संयमित और शांत भाषा न केवल रिश्तों को बेहतर बनाती है, बल्कि मानसिक सुकून भी देती है।

3. सूर्योदय के साथ दिन की शुरुआत करें

नए साल के पहले दिन सुबह जल्दी उठकर सूर्य को जल अर्पित करना शुभ माना जाता है। कुछ देर शांति से खड़े होकर दिन की शुरुआत करें। यह छोटी-सी आदत पूरे दिन की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा देती है।

4. इष्ट, कुल देवता और पूर्वजों को स्मरण करें

पूजा के समय सिर्फ अपने प्रिय देवता ही नहीं, बल्कि कुल देवता और पूर्वजों को भी याद करें। अगर पूरी जानकारी न हो, तो मन से श्रद्धा प्रकट करना भी पर्याप्त होता है। इससे पूजा का भाव पूर्ण माना जाता है।

5. पूजा स्थल को साफ करें

घर के पूजा स्थान की साफ-सफाई करें। वहां साफ पानी से भरा लोटा और एक सिक्का रखना शुभ संकेत माना जाता है। यदि स्वयं मंत्र या पाठ न कर पाएं, तो उन्हें सुनना भी लाभकारी होता है।

6. सूखे पौधे और खाली गमले हटाएं

घर में रखे सूखे पौधे या खाली गमले नकारात्मकता का संकेत माने जाते हैं। या तो उनमें नया पौधा लगाएं या उन्हें हटा दें। हरे-भरे पौधे घर में ताजगी और सकारात्मक ऊर्जा लाते हैं।

विजय हजारे ट्रॉफी में रिंकू सिंह का कोहराम, 38 कप्तानों को पछाड़कर बने नंबर-1

भारतीय क्रिकेट के स्टार फिनिशर रिंकू सिंह का बल्ला विजय हजारे ट्रॉफी में आग उगल रहा है।

टूर्नामेंट के आगाज के साथ ही रिंकू ने अपनी कप्तानी और बल्लेबाजी से ऐसा समां बांधा है कि वह टूर्नामेंट में खेल रही सभी 38 टीमों के कप्तानों के बीच 'नंबर वन' बन गए हैं। रिंकू सिंह ने अपनी टीम उत्तर प्रदेश (यूपी) के लिए कभी संकटमोचक तो कभी फिनिशर की भूमिका निभाते हुए शानदार प्रदर्शन किया है। उनकी कप्तानी में यूपी की टीम विजय रथ पर सवार है और रिंकू ने अपने प्रदर्शन से यह साबित कर दिया है कि 'जैसा कप्तान, वैसी टीम' की कहावत उन पर पूरी तरह सटीक बैठती है।

ग्रुप बी में यूपी का दबदबा

विजय हजारे ट्रॉफी में 38 टीमों को चार एलिट ग्रुप और एक प्लेट ग्रुप में बांटा गया है।

रिंकू सिंह की अगुवाई वाली यूपी की टीम एलिट ग्रुप-बी का हिस्सा है, जिसमें विदर्भ, बंगाल, बड़ौदा, जम्मू-कश्मीर, असम, हैदराबाद और चंडीगढ़ जैसी मजबूत टीमें शामिल हैं। रिंकू सिंह ने न केवल अपने ग्रुप के कप्तानों को पीछे छोड़ा है, बल्कि टूर्नामेंट के अन्य सभी ग्रुप के कप्तानों के मुकाबले भी उनका प्रदर्शन सर्वश्रेष्ठ रहा है। रिंकू की कप्तानी में यूपी ने अब तक खेले गए अपने सभी 4 मैचों में जीत दर्ज की है और वह अपने ग्रुप की इकलौती ऐसी टीम है, जिसने अब तक एक भी मुकाबला नहीं हारा है।

4 मैचों में 273 रन, औसत ने सबको चौंकाया

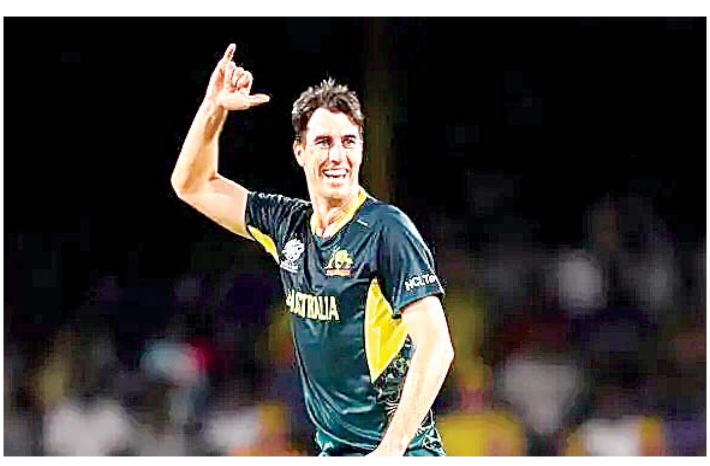
रिंकू सिंह के आंकड़ों पर नजर डालें तो उन्होंने अब तक 4 मैचों की 4 पारियों में 136.50 की अविश्वसनीय औसत से 273 रन बनाए हैं।

इस दौरान उनके बल्ले से एक शतक और दो अर्धशतक निकले हैं। रिंकू ने अपनी पारियों में 11 आसमानी छक्के और 23 चौके लगाकर गेंदबाजों की जमकर खबर ली है। खास बात यह है कि वह दो पारियों में नाबाद भी रहे। इसमें से एक उनका शतक था और दूसरी 31 दिसंबर को असम के खिलाफ खेली गई पारी, जिसमें उन्होंने नाबाद 37 रन बनाकर टीम को जीत की दहलीज तक पहुंचाया।

रनों और औसत के मामले में टॉप पर

इस धमाकेदार प्रदर्शन के दम पर रिंकू सिंह टूर्नामेंट में खेल रहे सभी 38 कप्तानों के बीच सबसे ज्यादा रन बनाने वाले कप्तान बन गए हैं। इतना ही नहीं, उनका बल्लेबाजी औसत भी बाकी सभी कप्तानों के मुकाबले सबसे बेहतर है। रिंकू सिंह का यही शानदार फॉर्म उत्तर प्रदेश की सफलता की कहानी लिख रहा है। उनकी नेतृत्व क्षमता और बल्ले से निकल रहे रनों ने टीम को खिताब का प्रबल दावेदार बना दिया है।

T20 वर्ल्ड कप के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम का ऐलान, पैट कमिंस की वापसी; ये स्टार ऑलराउंडर बाहर



भारत और श्रीलंका की संयुक्त मेजबानी में होने वाले आईसीसी मेंस टी20 वर्ल्ड कप 2026 के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम का ऐलान 1 जनवरी (गुरुवार) को कर दिया गया। चयनकर्ताओं ने एशियाई परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए स्पिन गेंदबाजों पर विशेष भरोसा जताया है। मिचेल मार्श की कप्तानी वाली 15 सदस्यीय टीम से हॉबर्ट हरिकेन्स के ऑलराउंडर मिचेल ओवेन को बाहर रखा जाना सबसे चौंकाने वाला फैसला माना जा रहा है। ओवेन ने पिछले छह महीनों में 13 टी20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले खेले हैं, लेकिन कैमरन ग्रीन की वापसी और अनुभवी मार्कस स्टोइनिस की मौजूदगी के कारण उन्हें टीम में जगह नहीं मिल पाई।

इस बार ऑस्ट्रेलियाई टीम में कोई भी लेफ्ट आर्म तेज गेंदबाज शामिल नहीं है। मिचेल स्टार्क पहले ही टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले चुके हैं, जबकि स्पेंसर जॉनसन पीठ की चोट से जूझ रहे हैं। ऐसे में चयनकर्ताओं ने बेन ड्वारशुइस की जगह ब्रिस्बेन हीट के तेज गेंदबाज जेवियर बार्टलेट को मौका दिया है। कूपर कोनोली की टीम में वापसी भी हैरान करने वाली रही है, क्योंकि उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के लिए पिछले 12 टी20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले नहीं खेले थे। कोनोली एक उपयोगी स्पिन गेंदबाज हैं, और एशियाई पिचों को देखते हुए उनकी वापसी को अहम माना जा रहा है। इसके अलावा बैटिंग ऑलराउंडर मैथ्यू शॉर्ट, स्पिनर मैथ्यू कुह्नमैन और जेवियर बार्टलेट टी20 वर्ल्ड कप में ऑस्ट्रेलिया के लिए डेब्यू कर सकते हैं। ऑस्ट्रेलियाई टीम के लिए कुछ खिलाड़ियों की फिटनेस चिंता का विषय बनी हुई है। टेस्ट और वनडे टीम के कप्तान पैट कमिंस की पीठ का स्कैन जल्द कराया जाएगा। वह पिछले वर्ल्ड कप के बाद टीम में लौटे हैं। तेज गेंदबाज जोश हेजलवुड और बल्लेबाज टिम डेविड भी हैमस्ट्रिंग चोट से उबर रहे हैं। हालांकि पूरी तरह फिट न होने के बावजूद इन तीनों खिलाड़ियों को स्क्वॉड में शामिल किया गया है।

आईसीसी के नियमों के अनुसार 31 जनवरी तक टीम में बदलाव संभव हैं। ऐसे में मिचेल ओवेन, बेन ड्वारशुइस, सीन एबॉट, एरॉन हार्डी, एलेक्स कैरी और जोश फिलिप दोबारा चयन की दौड़ में शामिल हो सकते हैं। टीम में जोश इंग्लिस एकमात्र विकेटकीपर हैं, जबकि एलेक्स कैरी और जोश फिलिप को बैकअप के रूप में भी नहीं चुना गया है।

ऑस्ट्रेलिया के सभी ग्रुप स्टेज मुकाबले श्रीलंका में खेले जाएंगे, जहां टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में 43.5 प्रतिशत विकेट स्पिन गेंदबाजों के खाते में जाते हैं। इसके अलावा स्पिनर्स की औसत इकॉनमी रेट तेज गेंदबाजों से लगभग 1.25 रन प्रति ओवर कम रहती है। इसी कारण टीम में अधिक स्पिन विकल्प शामिल किए गए हैं।

चयन समिति के अध्यक्ष जॉर्ज बेली ने कहा कि श्रीलंका और भारत की परिस्थितियों को देखते हुए टीम में संतुलन बनाया गया है। उन्होंने भरोसा जताया कि पैट कमिंस, जोश हेजलवुड और टिम डेविड वर्ल्ड कप तक पूरी तरह फिट हो जाएंगे।

टी20 वर्ल्ड कप 2026 के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम इस प्रकार है : मिचेल मार्श (कप्तान), जेवियर बार्टलेट, कूपर कोनोली, पैट कमिंस, टिम डेविड, कैमरन ग्रीन, नाथन एलिस, जोश हेजलवुड, ट्रेविस हेड, जोश इंग्लिस (विकेटकीपर), मैथ्यू कुह्नमैन, ग्लेन मैक्सवेल, मैथ्यू शॉर्ट, मार्कस स्टोइनिस और एडम जाम्पा।

न्यूजीलैंड के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए पंत को मौका देंगे चयनकर्ता? पडिक्कल के नाम पर भी विचार संभव

भारतीय टीम को नए साल पर न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज खेलनी है। इसके लिए आने वाले कुछ दिनों में भारतीय टीम का एलान हो सकता है। सबसे ज्यादा चर्चा इस बात को लेकर है कि चयनकर्ता ऋषभ पंत को इस सीरीज के लिए मौका देते हैं या नहीं। पंत पिछले कुछ समय से अच्छी फॉर्म में नहीं चल रहे हैं और उन्होंने विजय हजारे ट्रॉफी में एक भी अर्धशतक नहीं लगाया है। पंत टीम में शामिल होंगे या नहीं इसका पता तो टीम की घोषणा होने पर ही चलेगा। पंत पिछले 18 महीनों में एक भी वनडे नहीं खेले हैं और अगर उन्हें न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज में मौका नहीं मिलता है तो यह अजीत अगरकर की अगुआई वाली चयन समिति की ज्यादती होगी। भारत और न्यूजीलैंड के बीच यह सीरीज 11 जनवरी से होगी जिसमें रोहित शर्मा और विराट कोहली भी खेलते नजर आएंगे।

दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ सीरीज का हिस्सा थे पंत

यह किसी से छिपा नहीं है कि भारतीय टीम प्रबंधन में कम से कम एक सदस्य को तो पंत का अधिक जोखम से अधिक फायदा वाला रवैया पसंद नहीं है और वह चाहते हैं कि बल्लेबाजी में पंत पारंपरिक रवैया अपनाएं। लेकिन दूसरा मौका दिए बिना पंत को बाहर करने से कई सवाल खड़े होंगे। पंत ने 2025 में एक भी वनडे नहीं खेला हालांकि वह चैंपियंस ट्रॉफी टीम और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पिछले महीने वनडे टीम का हिस्सा थे। सलामी बल्लेबाज ऋतुराज गायकवाड़ को चौथे नंबर पर आजमाया गया और तीनों मैचों में पंत बाहर रहे।

जुरेल या ईशान को मिलेगा मौका?

पंत ने 2018 में पदार्पण के बाद से सिर्फ 31 वनडे खेले हैं। उन्होंने 30 जून 2019 से 14 जनवरी 2020 के बीच में 11 वनडे खेले। फिर कोविड के बाद उन्होंने 26 मार्च 2021 से 30 नवंबर 2022 तक 15 वनडे खेले और एक शतक, दो बार 75 से अधिक रन और एक 85 रन की पारी खेली। इसके बाद वह भयावह कार दुर्घटना का शिकार हो गए।

सर्दियों में किस आटे से बनी रोटी खानी चाहिए?

जो शरीर को देते हैं गर्माहट और कब्ज करते हैं दूर

ज्यादातर भारतीय घरों में गेहूं के आटे की रोटी खाई जाती है। आपको बता दें कि गेहूं की तासीर ठंडी होती है, इसलिए सर्दियों में कई लोग इसका सेवन करना पसंद नहीं करते हैं। ज्यादातर लोग चाहते हैं कि वे ऐसे आटे से बनी रोटी खाए, जो शरीर में गर्माहट बनाए रखे। अब आप सोच रहे होंगे कि कौन-से आटे से बनी रोटी की तासीर गर्म होती है? इन आटे से बनी रोटी खाने से आपको गर्माहट मिलेगी और आपका पाचन-तंत्र भी दुरुस्त बना रहेगा। इनके सेवन से हार्ट हेल्थ और किडनी हेल्थ में भी सुधार होता है।

1. रागी के आटे की रोटी

सर्दियों में रागी के आटे की रोटी खाना बेहद फायदेमंद होता है। रागी यानी मडुआ पहाड़ों पर खूब खाया जाता है। रागी की तासीर बेहद गर्म होती है। इसलिए अगर आप सर्दियों में रागी के आटे की रोटी खाएंगे तो इससे शरीर में गर्माहट बनी रहेगी। रागी में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाकर जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है। रागी फाइबर का भी अच्छा सोर्स है, इसलिए इसे पाचन-तंत्र के लिए फायदेमंद माना जाता है। आपको अपनी विंटर डाइट में रागी के आटे की रोटी जरूर शामिल करनी चाहिए।

2. मक्के की रोटी

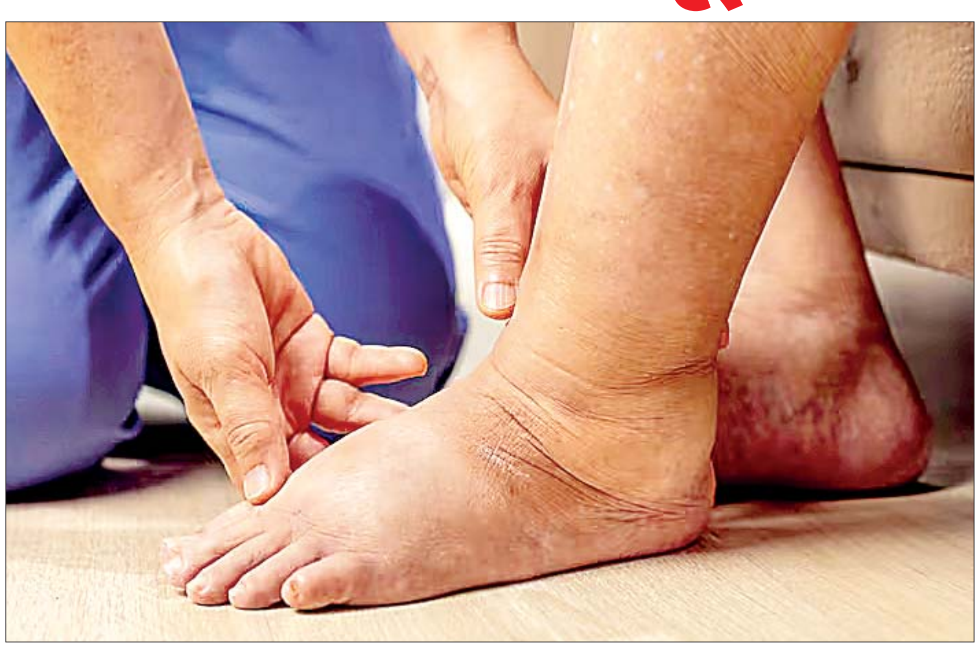
सर्दियों में पंजाबी लोग मक्के की रोटी और सरसों का साग खूब खाते हैं। मक्के की तासीर गर्म होती है, इसलिए सर्दियों में इसका सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। सर्दियों में मक्के के आटे की रोटी खाने से शरीर में गर्माहट बनी रहती है। इस आटे की रोटी खाने से पाचन-तंत्र भी दुरुस्त होता है। मक्के में विटामिन ए, ई, मैग्नीशियम होते हैं, जो शरीर के लिए जरूरी होते हैं। मक्के के आटे की रोटी खाने से शरीर की थकान और कमजोरी भी दूर होती है।

3. बाजरे की रोटी

बाजरे की तासीर गर्म होती है, इसलिए हेल्थ एक्सपर्ट्स सर्दियों में इसके आटे की रोटी खाने की सलाह देते हैं। बाजरे की रोटी खाने से शरीर को गर्मी मिलती है और पेट भी भरा-भरा हुआ महसूस होता है। बाजरे में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। बाजरे के आटे में आयरन भी पाया जाता है, जो खून की कमी को दूर करता है। सर्दियों में बाजरे के आटे की रोटी खाने से शरीर को ताकत मिलती है और व्यक्ति ऊर्जावान महसूस करता है।

सर्दियों में पैर क्यों सूज जाते हैं?

सर्दियां शुरू होते ही कई महिलाएं और पुरुष पैरों की सूजन को लेकर परेशान रहते हैं। कुछ लोगों को जूते पहनने के बाद पैरों में सूजन होती है, कुछ को ठंड में जमीन पर पैर नीचे रखने से भी हो सकते हैं। हर किसी के पैरों में सूजन होने के अलग-अलग कारण हो सकते हैं। लेकिन आज हम आपको इस समस्या के दो मुख्य कारणों और 3 असरदार उपायों के बारे में बताने वाले हैं। इन्हें जानने के बाद आप अपने पैरों की सूजन से छुटकारा पा सकते हैं।



सर्दियों में पैरों में सूजन होने का पहला कारण

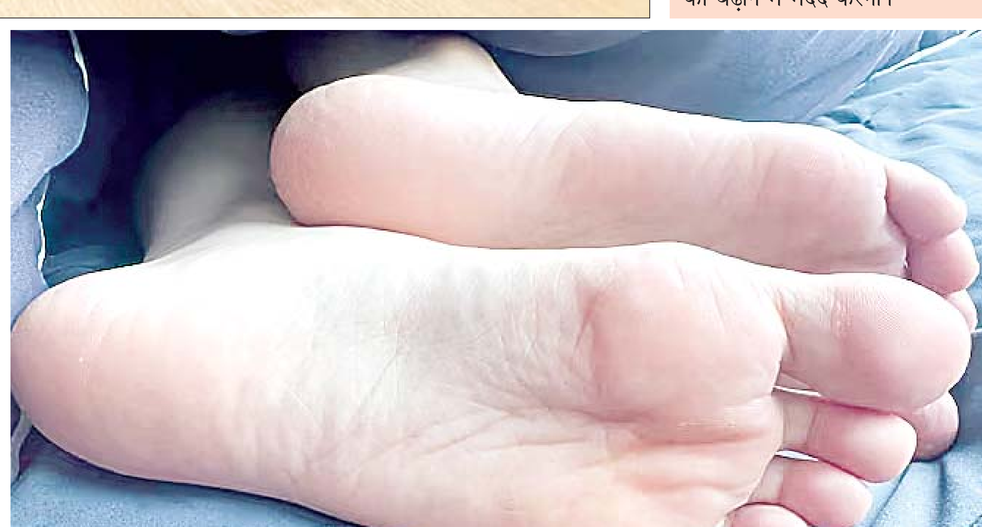
ठंड से पैरों का सूजना आम समस्या है जो कई लोगों के साथ होती है। लेकिन ऐसा क्यों होता है? इसका पहला कारण है ब्लड सर्कुलेशन का कम होना। सर्दियों में हमारी ब्लड वेसेल्स संकुचित हो जाती हैं, जिससे ब्लड का फ्लो भी कम हो जाता है। जो पैरों में सूजन और झनझनाहट का कारण बनता है।

पैर सूजने का दूसरा कारण

सर्दियों में हमारे शरीर में पानी का जमाव बढ़ जाता है, जिससे पैरों में सूजन आ जाती है और वह पफी हो जाते हैं। इसी के साथ एक कारण हार्मोनल बदलाव भी है, जिससे शरीर में पानी का जमाव बढ़ जाता है और पैरों में सूजन आ जाती है। अगर आपके पैरों में भी सूजन हो रही है तो आइए अब हम आपको कारणों के बाद इसे ठीक करने के तरीकों के बारे में बताते हैं।

पैरों को गर्म रखें

सर्दियों में जमीन भी बहुत ही ज्यादा ठंडी रहती है। ऐसे में जमीन पर पैर रखने से ठंड लग सकती है और पैर सूज सकते हैं। इसलिए आप अपने पैरों को गर्म रखने के लिए गरम पानी में नमक डालकर पैरों को डुबोएं। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाएगा और सूजन कम करेगा। साथ ही घर पर जुराब पहनकर रखें, जिससे पैर पूरे दिन गर्म रहेंगे।



पैरों को ऊपर उठाएं

पैरों को जमीन पर न लगने दें। इसका मतलब यह नहीं कि आप चले ही नहीं। हमारा कहने का मतलब है कि जब भी कहीं बैठें तो पैरों को फोल्ड करके बैठें या ऊपर उठाकर बैठें। साथ ही हो सके तो घर से बाहर जूते पहनकर जाएं और घर के लिए आजकल फर वाली जो चप्पल आती है वो खरीद लें। इससे आपकी माता जी को भी राहत मिलेगी।

व्यायाम से करें शरीर को गर्म

सर्दियों में शरीर को गर्म रखने का सबसे अच्छा तरीका है व्यायाम। आप रोजाना सुबह और शाम को एक्सरसाइज करने की आदत डालें। यह सूजन को कम करने और शरीर में खून के संचार को बढ़ाने में मदद करेगा।