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, बुधवार, 18 फरवरी 2026

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

जालंधर में 24 वर्षीय विवाहिता की संदिग्ध हालात में मौत

पति पर हत्या का आरोप लगा तोड़फोड़, एक साल पहले ही हुई थी शादी

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

17 फरवरी (वर्मा)

जालंधर के रामामंडी स्थित जोगिंदर नगर में एक 24 वर्षीय विवाहिता की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। परिजनों ने पति पर हत्या का आरोप लगाते हुए घर में तोड़फोड़ की और हंगामा किया। घटना के बाद आसपास के लोगों की भीड़ जमा हो गई।

मृतका मीशू की शादी करीब एक साल पहले हुई थी। भाई का कहना है कि शादी के बाद से पति उसके साथ मारपीट करता था। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भेज दिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है।

पुलिस बोली गले पर निशान थे, जांच की जा रही है

थाना रामामंडी के जांच अधिकारी एएसआई मनजिंदर सिंह ने बताया कि उन्हें कंट्रोल रूम से जोगिंदर नगर में एक महिला की हत्या की सूचना मिली थी। मौके पर पहुंचने पर उन्होंने पाया कि महिला के गले पर निशान थे। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल में रखवा दिया है। एएसआई सिंह ने कहा कि परिवारिक सदस्यों के बयानों के आधार पर नियमानुसार कार्रवाई की जा रही है।

जानिए भाई ने क्या लगाया आरोप

पुलिस में दी थी मारपीट की शिकायत : भाई अतुल ने बताया कि मीशू की शादी करीब 12 महीने पहले जोगिंदर नगर निवासी अविनाश से हुई थी। अतुल का आरोप है कि शादी के कुछ समय बाद ही अविनाश मीशू को परेशान करने लगा था और कई बार उसके साथ मारपीट भी की थी। इस संबंध में उन्होंने पहले भी पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी, लेकिन पारिवारिक सदस्यों ने आपसी बातचीत से समझौता करवा दिया था।

फंदे पर लटकने की सूचना दी, गले पर थे अंगुलियों के निशान : अतुल ने बताया कि दोपहर में उन्हें फोन पर सूचना मिली कि उनकी बहन ने पंखे से फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली है। जब वह परिवार सहित मौके पर पहुंचे, तो उन्होंने देखा कि मीशू के गले पर उंगलियों के निशान थे, जिससे उन्हें हत्या का संदेह हुआ। इसके बाद उन्होंने तुरंत थाना रामामंडी पुलिस को हत्या की सूचना दी।

20,000 रुपये रिश्वत लेते कानूनगो के भाई परमिंदर सिंह को विजिलेंस ब्यूरो ने किया काबू

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

17 फरवरी (वर्मा)

पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने राज्य में भ्रष्टाचार के खिलाफ चल रही अपनी मुहिम के दौरान सब-तहसील महतपुर, जिला जालंधर में तैनात कानूनगो जतिंदर सिंह के भाई परमिंदर सिंह को 20,000 रुपये रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों काबू किया है।

आज यहां यह जानकारी देते हुए राज्य विजिलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि उक्त आरोपी को गुरु तेग बहादर नगर, नकोदर, जिला जालंधर के एक निवासी द्वारा दर्ज कराई गई शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया गया है।

प्रवक्ता ने कहा कि शिकायतकर्ता, जो एक किसान है और कार खरीद-फरोख्त का कारोबार भी करता है, ने गांव हरिपुर में 12 मरले का घर खरीदा था। चूंकि उसकी कोई सेल डीड नहीं बनाई गई थी, इसलिए एक सिविल मुकदमा दायर किया गया, जिसका फैसला शिकायतकर्ता के पक्ष में आया। इसके बाद उस फैसले के खिलाफ अपील दायर की गई, जिसे माननीय अदालत ने खारिज कर दिया और अदालत के आदेशों की पालना करते हुए शिकायतकर्ता के पक्ष में सेल डीड दर्ज की गई।

प्रवक्ता ने आगे बताया कि घर का कब्जा दिलाने के लिए उक्त कानूनगो को एक आवेदन दिया गया था। इस संबंध में कंप्यूटरीकृत हदबंदी के नाम पर शिकायतकर्ता से 15,000 रुपये वसूले गए थे।

इसके बाद कानूनगो द्वारा घर खाली करने के लिए एक नोटिस जारी किया गया। आरोपी कानूनगो जतिंदर सिंह ने घर का कब्जा दिलाने के लिए शिकायतकर्ता से तहसीलदार के नाम पर 1,00,000 रुपये रिश्वत मांगी।

प्रवक्ता ने बताया कि शिकायतकर्ता द्वारा बार-बार अनुरोध करने के बावजूद कानूनगो ने तहसीलदार के नाम पर रिश्वत देने का दबाव बनाया। मौके पर ही 10,000 रुपये रिश्वत ले ली गई और बाकी रकम किश्तों में देने की बात तय हुई। शिकायतकर्ता ने अवैध रिश्वत मांगने संबंधी पूरी बातचीत रिकॉर्ड कर ली। प्रवक्ता ने खुलासा किया कि आरोपी कानूनगो जतिंदर सिंह ने शिकायतकर्ता पर रिश्वत की अगली किश्त देने के लिए फिर दबाव डाला।

चूंकि शिकायतकर्ता बिना रिश्वत दिए अपना काम करवाना चाहता था, इसलिए उसने विजिलेंस ब्यूरो रेंज जालंधर से संपर्क किया। उसकी शिकायत की प्रारंभिक जांच के बाद विजिलेंस ब्यूरो की टीम ने मुख्य आरोपी जतिंदर सिंह कानूनगो के भाई परमिंदर सिंह, जिसे रिश्वत लेने के लिए भेजा गया था, को दो सरकारी गवाहों की मौजूदगी में शिकायतकर्ता से 20,000 रुपये रिश्वत लेते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया। मुख्य आरोपी कानूनगो जतिंदर सिंह फिलहाल फरार है और उसे गिरफ्तार करने के लिए छापेमारी की जा रही है तथा उसे जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा। इस संबंध में विजिलेंस ब्यूरो के थाना जालंधर में इन आरोपियों के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है और आगे की जांच जारी है।

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

जालंधर में अलायंस क्लब की संयुक्त रीजन कॉन्फ्रेंस के डी एम-2026 सफलतापूर्वक संपन्न

तीनों रीजन के सेवा कार्य सराहनीय : गवर्नर संदीप

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

17 फरवरी (सन्नी सहगल)

एसोसिएशन ऑफ अलायंस क्लब इंटरनेशनल जिला-126 एन की तीनों रीजन की संयुक्त कॉन्फ्रेंस के डी एम-2026 डॉ. मुनीष मेहता की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक आयोजित हुई। कार्यक्रम में असिस्टेंट गवर्नर जी.डी. कुन्द्रा ने उपस्थित सदस्यों का स्वागत किया।

रीजन चेयरमैन डॉ. मुनीष मेहता, कुलविंदर फुल्ल और देवराज हंस ने अपने-अपने रीजन द्वारा किए गए सेवा कार्यों की विस्तृत जानकारी दी। डॉ. मुनीष मेहता ने कहा कि जिस तरह अलायंस क्लब का विस्तार विश्वभर में हो रहा है, वह काबिले-तारीफ है। वहीं कुलविंदर फुल्ल ने कहा कि इस संस्था से जुड़ना अपने आप में सौभाग्य की बात है।

मुख्य अतिथि डिस्ट्रिक्ट गवर्नर संदीप कुमार ने तीनों रीजन चेयरमैन की अगुवाई में क्लबों द्वारा किए गए सेवा प्रोजेक्ट्स की सराहना की। उन्होंने कहा कि क्लबों की सामाजिक गतिविधियां समाज के लिए प्रेरणादायक हैं। इस अवसर पर गेस्ट ऑफ ऑनर वीडीजी-1 महेंद्र, वीडीजी-2 पदम लाल, चार्टर गवर्नर जी.एस. जज, एम.पी. सिंह बिनाका और स्टार गेस्ट डॉ. सुभाष चंद्र ने भी अपने संबोधन में सफल आयोजन की बधाई दी। कार्यक्रम के दौरान रीजन-1 से अलायंस क्लब जालंधर मेन और अलायंस क्लब जालंधर सिटी प्रथम, रीजन-2 से अलायंस क्लब जालंधर समर्पण प्रथम तथा रीजन-3 से अलायंस क्लब जालंधर अमन प्रथम आई-इन तीनों टीमों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। मंच संचालन एच.एस. जौड़ा ने किया, जबकि कन्वीनर आर.एस. कोहली ने सभी का धन्यवाद किया। कार्यक्रम में प्रथम डिस्ट्रिक्ट लेडी तमन्ना चुटानी, वाइस एमसीसी पवनजीत सिंह वालिया, इंटरनेशनल डायरेक्टर जे.एस. कुन्दी, पूर्व गवर्नर राकेश शर्मा, जे.एस. डांग, अनिल कुमार, डिस्ट्रिक्ट पीआरओ हरपाल सिंह सहित बड़ी संख्या में सदस्य परिवार सहित उपस्थित रहे।

Retired Municipal Employees Association की बैठक में नई कार्यकारिणी का गठन, सभी नाम घोषित

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

17 फरवरी (सन्नी सहगल)

जालंधर में रिटायर्ड म्युनिसिपल इम्प्लॉइज एसोसिएशन (रजि.) की एक अहम बैठक आयोजित की गई, जिसमें संगठन की नई कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया। बैठक नगर निगम परिसर स्थित कार्यालय में संपन्न हुई। बैठक के दौरान रिटायर्ड कर्मचारियों की पेंशन, मेडिकल सुविधाओं और अन्य लंबित मांगों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई।

घोषित कार्यकारिणी के अनुसार नारिंदर सिंह को चेयरमैन बनाया गया। के.एस. भल्ला और देस राज को वाइस चेयरमैन तथा जगमोहन सिंह को चीफ पैट्रन नियुक्त किया गया। जवाहर लाल सिद्धू को प्रेसिडेंट, जीत पाल जोशी को सीनियर वाइस प्रेसिडेंट, कुलदीप सिंह और कुलविंदर सिंह को वाइस प्रेसिडेंट की जिम्मेदारी सौंपी गई। जुगल सूरी को जनरल सेक्रेटरी, सुरजीत सिंह को सेक्रेटरी और गुरमेश सिंह को जॉइंट सेक्रेटरी नियुक्त किया गया।

इसके अलावा अमरीक सिंह को प्रेस सेक्रेटरी, हरचरण सिंह चावला को कैशियर, राजिंदर कुमार शर्मा को लीगल एडवाइजर, जर्नैल सिंह को ऑडिटर तथा दविंदर खेरा को प्रोपेगेंडा सेक्रेटरी बनाया गया। एग्जीक्यूटिव मेंबर के रूप में एस.एस. स्याल, कमलेश कुमार, बलदेव राज, हरपाल सिंह, गोपाल छाबड़ा और कमल रूप को शामिल किया गया।

बैठक में सभी पदाधिकारियों ने संगठन को मजबूत बनाने और रिटायर्ड कर्मचारियों के हितों की रक्षा के लिए एकजुट होकर कार्य करने का संकल्प लिया। साथ ही निर्णय लिया गया कि पेंशनर्स की समस्याओं को संबंधित विभागों के समक्ष प्राथमिकता के आधार पर उठाया जाएगा और समय-समय पर बैठकें आयोजित कर आगे की रणनीति तय की जाएगी।

महाशिवरात्रि पर ए एंड डब्ल्यू ट्रेडर्स का सराहनीय प्रयास, भर्गव कैंप में खीर-पकौड़े व कॉफी का विशाल लंगर

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

17 फरवरी (सन्नी सहगल)

महाशिवरात्रि के पावन अवसर पर ए एंड डब्ल्यू ट्रेडर्स कंपनी की ओर से भर्गव कैंप क्षेत्र में श्रद्धालुओं के लिए खीर, पकौड़े और कॉफी का विशाल लंगर लगाया गया। इस सेवा कार्य में बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लेकर प्रसाद ग्रहण किया और आयोजन की सराहना की। लंगर का उद्घाटन मुस्लिम संगठन पंजाब के प्रधान एडवोकेट नईम खान ने श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित कर किया।

इस मौके पर एडवोकेट नईम खान ने कहा कि महाशिवरात्रि जैसे पवित्र पर्व हमें आपसी भाईचारे, प्रेम और सद्भाव का संदेश देते हैं। उन्होंने कहा कि सभी धर्मों का मूल संदेश मानवता की सेवा है और ऐसे आयोजन समाज में एकता और सामाजिक सौहार्द को मजबूत करते हैं। प्रधान अनिल सभरवाल ने ए एंड डब्ल्यू ट्रेडर्स के इस सराहनीय प्रयास की प्रशंसा करते हुए कहा कि सामाजिक व धार्मिक अवसरों पर इस तरह की पहल समाज के लिए प्रेरणादायक होती है। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजन लोगों को एकजुट करने के साथ-साथ सेवा की भावना को भी बढ़ावा देते हैं।

कार्यक्रम के दौरान क्षेत्र के गणमान्य व्यक्ति, कंपनी के प्रतिनिधि और बड़ी संख्या में स्थानीय निवासी उपस्थित रहे। इस अवसर पर विशेष रूप से सुंदर शेरगिल एडवोकेट, एडवोकेट साजिद, यासीन, वसीम अंसारी, अमन, अमरजीत, लक्की, अनूप गिल, विक्रम, जोनी, सौरभ, आकाश, यश, मनी, जिमी ग्रेवाल, शत्रुधन, विशाल जंग, चुन-चुन, दिलबर, संजय, सनी, जावेद, महिंदर, बृजेश, काका जंग, नवील, सुरजीत, अनुज व अन्य मौजूद थे।

आकाश इंस्टीट्यूट जालंधर क्षेत्र ने जेईई मेन 2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया : 15 छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया; इश्मित सिंह 99.97 प्रतिशत के साथ शीर्ष स्कोरर बने

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

17 फरवरी (सन्नी सहगल)

आकाश एजुकेशनल सर्विसेज लिमिटेड (एईएसएल) के जालंधर के 15 छात्रों ने जेईई मेन 2026 (सत्र 1) के दौरान एक बार फिर अनुकरणीय प्रदर्शन किया है और अपने पूरे क्षेत्र में अपने शैक्षणिक कार्यक्रम की निरंतर सफलता का प्रमाण दिया है।

राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी (एनटीए) द्वारा 16 फरवरी को जारी परिणामों के अनुसार, जालंधर क्षेत्र के आकाश संस्थान के 15 छात्रों ने जेईई मेन 2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

इशमित सिंह ने 99.97 प्रतिशत अंक प्राप्त किए, उसके बाद नमन नरूला ने 99.93 प्रतिशत और ईशान मित्तल ने भी 99.93 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। सिफत मोंगा ने 99.89 प्रतिशत अंक प्राप्त किए, जबकि शिव जिंदल ने 99.80 प्रतिशत अंक हासिल किए।

अर्नव गुप्ता ने 99.77 प्रतिशत अंक प्राप्त किए और अर्श गुप्ता ने 99.72 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। वंश आनंद ने 99.71 प्रतिशत अंक, भाविक जैन ने 99.6388361 प्रतिशत अंक और अनंतपाल सिंह सराओ ने 99.632 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

शुभमदीप सिंह ने 99.45 प्रतिशत, तक्ष राय चावला ने 99.21 प्रतिशत, जयेश महाजन ने 99.21 प्रतिशत, सूर्यांश शर्मा ने 99.07 प्रतिशत और एकमप्रीत कौर चावला ने 99 प्रतिशत अंक प्राप्त किए, जो जेईई मेन 2026 में जालंधर क्षेत्र के मजबूत समग्र प्रदर्शन को दर्शाता है।

छात्रों की उपलब्धियों पर टिप्पणी करते हुए, आकाश एजुकेशनल सर्विसेज लिमिटेड के उप क्षेत्रीय निदेशक श्री जसदीप सिंह बाबरा ने कहा, जालंधर के हमारे छात्रों के असाधारण परिणाम शिक्षा के प्रति उनकी प्रतिबद्धता और आकाश के शैक्षिक तंत्र की मजबूती का प्रमाण हैं। हमें उनकी मेहनत पर गर्व है और हम उनकी उपलब्धियों पर उन्हें बधाई देते हैं। हम उनके भविष्य के प्रयासों में निरंतर सफलता की कामना करते हैं।

कई छात्रों ने यह भी बताया कि आत्म-अनुशासन, निरंतर अभ्यास, कठोर प्रशिक्षण, समय पर मार्गदर्शन और नियमित मूल्यांकन ने इन छात्रों को सफलता प्राप्त करने में मदद की। सुनियोजित पाठ्यक्रम, योग्य प्रशिक्षक के मार्गदर्शन और नियमित रूप से नकली परीक्षा देने के अवसर के माध्यम से, उन्होंने अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित रखा, अपनी कमजोरियों को जल्दी पहचाना और अपने प्रदर्शन में लगातार सुधार किया।

जेईई मेन, जिसे साल में दो बार देने का मौका मिलता है, छात्रों को अपने पिछले परिणामों में सुधार करने का अवसर देता है और यह वह माध्यम है जिसके द्वारा छात्र एनआईटी, IIIT और सरकार द्वारा समर्थित अन्य संस्थानों में प्रवेश पा सकते हैं, साथ ही जेईई एडवांस्ड के लिए अर्हता प्राप्त कर सकते हैं, जो भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों (IIT) में प्रवेश की परीक्षा है।

आकाश एजुकेशनल सर्विसेज लिमिटेड (AESL) के बारे में

आकाश एजुकेशनल सर्विसेज लिमिटेड (AESL) भारत की अग्रणी परीक्षा तैयारी कंपनी है जो मेडिकल (NEET) और इंजीनियरिंग (JEE) जैसी महत्वपूर्ण प्रवेश परीक्षाओं और हाईस्कूल तथा ओलंपियाड जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्रों को व्यापक और प्रभावी तैयारी सेवाएं प्रदान करने में विशेषज्ञता रखती है।

एईएसएल का पूरे भारत में 415 से अधिक केंद्रों का नेटवर्क है, जिसमें वर्तमान में 400,000 से अधिक छात्र नामांकित हैं। इसने पिछले 37 वर्षों में बाजार में एक मजबूत स्थिति और ब्रांड वैल्यू स्थापित की है।

यह छात्रों की वास्तविक क्षमता को उजागर करने और उनकी शैक्षणिक गतिविधियों में सफलता प्राप्त करने के लिए उच्चतम गुणवत्ता वाली परीक्षा तैयारी सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

गाजी गुल्ला में युवती से कथित छेड़छाड़ पर बवाल, भीड़ ने तीन युवकों को घेरा, जांच के बाद छोड़ा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
17 फरवरी (वर्मा)

जालंधर के गाजी गुल्ला क्षेत्र में उस समय तनावपूर्ण स्थिति बन गई जब एक युवती से कथित छेड़छाड़ के आरोप को लेकर स्थानीय लोगों और तीन बाइक सवार युवकों के बीच तीखी नोकझोंक हो गई। देखते ही देखते मामला हाथापाई तक पहुंच गया और मौके पर भारी भीड़ जमा हो गई।

जानकारी के मुताबिक, एक व्यक्ति अपनी बेटी के साथ बाइक पर घर लौट रहा था। आरोप है कि पीछे से आए तीन युवकों ने युवती को देखकर आपत्तिजनक हरकत की, जिसके बाद पिता ने उन्हें रोक लिया। इसी बात को लेकर दोनों पक्षों में बहस शुरू हुई और फिर धक्का-मुक्की होने लगी।

परिजनों का दावा है कि मौके पर मौजूद लोगों ने तीनों युवकों को काबू कर लिया। इसी दौरान एक अन्य

परिजन, वरुण, ने बताया कि उसका भाई आगे जा रहा था जब यह घटना हुई। शोर-शराबा सुनकर वह रुका और देखा कि उसके भाई और युवकों के बीच हाथापाई चल रही है। बाद में लोगों की मदद से युवकों को रोक लिया गया।

घटना के दौरान कुछ लोगों ने युवकों को फटकार लगाई और आरोप लगाया कि अपनी बहनों की इज्जत की बात करने वाले लोग दूसरों की बेटियों के साथ गलत व्यवहार करते हैं। वहीं, युवकों ने सफाई देते हुए कहा कि उन्होंने केवल लड़की को देखा था, किसी तरह की छेड़छाड़ नहीं की।

मौके पर मौजूद लोगों ने युवकों से पहचान और दस्तावेज दिखाने को कहा। काफी देर तक चले हंगामे के बाद उनके कागजात की जांच की गई। जांच के बाद, स्थिति सामान्य होने पर तीनों युवकों को छोड़ दिया गया।

फिलहाल मामले को लेकर पुलिस में औपचारिक शिकायत दर्ज होने की जानकारी नहीं मिली है। घटना के बाद क्षेत्र में कुछ समय तक तनाव का माहौल बना रहा।

बठिंडा में अमृतधारी सिख प्रचारक के बाल और दाढ़ी काटे, तीन के खिलाफ मामला दर्ज; आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । बठिंडा
17 फरवरी (वर्मा)

बठिंडा के नेहियांवाला थाना क्षेत्र के गांव ख्यालीवाला में एक गंभीर घटना सामने आई है। यहां एक अमृतधारी सिख प्रचारक पर हमला कर उसके बाल और दाढ़ी काटने का मामला दर्ज किया गया है। पीड़ित प्रचारक रघबीर सिंह ने बताया कि वह अपने घर में चल रहे काम के सिलसिले में गांव के मिस्त्री अमरजीत सिंह को बुलाने के लिए सुबह करीब 7:30 बजे उसके घर गए थे। इसी दौरान गांव के ही दो अमृतधारी व्यक्ति हरदीप सिंह और जसवंत सिंह वहां पहुंचे और बिना किसी वजह उनके साथ मारपीट शुरू कर दी।

पीड़ित के अनुसार, आरोपियों ने उनकी पगड़ी उतारकर कैंची से सिर के केश और दाढ़ी के बाल काट दिए। जब उन्होंने और मिस्त्री अमरजीत सिंह ने विरोध किया तो आरोपियों ने कैंची से हमला कर दोनों को घायल कर दिया और मौके से फरार हो गए। घटना के बाद रघबीर सिंह को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उनका इलाज जारी है।

थाना नेहियांवाला के प्रभारी दिलबाग सिंह ने बताया कि पीड़ित के बयान के आधार पर हरदीप सिंह, जसवंत सिंह और अमृतपाल सिंह निवासी गांव ख्यालीवाला के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 299, 351(2), 115(2) और 61(2) के तहत मामला दर्ज किया गया है। आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस छापेमारी कर रही है। इस घटना की कड़ी निंदा करते हुए प्रसिद्ध सिख प्रचारक पंथप्रीत सिंह खालसा ने कहा कि अमृतधारी सिखों द्वारा इस तरह की हरकत करना अत्यंत दुखद और निंदनीय है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की घटनाएं पंजाब की धार्मिक और सामाजिक परंपराओं के खिलाफ हैं तथा दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई होनी चाहिए।

मोहाली में फोर्टिस अस्पताल को बम से उड़ाने की धमकी, CM मान इसी में भर्ती; स्कूलों को भी आया मेल

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । मोहाली
17 फरवरी (वर्मा)

देश में लगातार हर दिन बम की धमकियों का सिलसिला थम नहीं रहा है। आज सुबह पंजाब में मोहाली के स्कूलों को फिर से उड़ाने की धमकी मिली है। बताया जा रहा है कि ये धमकी एक मेल के जरिए दी गई है। इसके बाद पुलिस एक्शन में आ गई। स्कूलों को खाली करवा दिया गया है।

इस थ्रेट मेल में फोर्टिस अस्पताल का भी जिक्र किया गया है। यहां ष्ट्रू भगवंत मान भर्ती हैं। जानकारी के मुताबिक, सुबह साढ़े 8 बजे के करीब यह मेल आई। बता दें पिछले कल सोमवार से ही स्कूलों का समय बदला गया है।

जानकारी के मुताबिक बच्चे स्कूल में पहुंच गए थे। वहीं, जैसे ही पता चला कि मेल में फोर्टिस अस्पताल का भी जिक्र है, तो सुरक्षा एजेंसियों में हड़कंप मच गया। तुरंत पुलिस के दस्ते व अधिकारी मौके पर पहुंच गए। वहीं धमकी मिलने के बाद फेज-2 के ज्ञान ज्योति स्कूल में छुट्टी कर दी है। स्कूल के अंदर टीम चेकिंग कर रही है। मेल में बम बलास्ट का 11 बजे समय लिखा गया है।

पंजाब का माहौल खराब करने की कोशिश..., हंसला नदी से मिले गौवंश के मांस, दिनभर चला सर्च ऑपरेशन; 2 संदिग्ध गिरफ्तार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । फतेहगढ़ साहिब
17 फरवरी (वर्मा)

फतेहगढ़ साहिब की हंसला नदी (सरहिंद चो) में बड़ी मात्रा में पशु अंगों और मांस से भरे प्लास्टिक के थैले मिले हैं। पुलिस को 16-17 फरवरी की रात सूचना मिली, जिसके बाद नगर कौंसिल के साथ तलाशी अभियान चलाया गया।

डीएसपी ने गौवंश के अवशेष होने की पुष्टि की और धार्मिक रीति-रिवाजों से अंतिम संस्कार करवाया। पुलिस ने मंगलवार को इस मामले में दो लोगों को पूछताछ के लिये हिरासत में भी लिया है। जानकारी के अनुसार, सरहिंद के बाहरी इलाके में शेखुपुरा के पास हंसला नदी के पुल के नीचे बड़ी मात्रा में प्लास्टिक के थैले फेंके गये थे। 16-17 फरवरी की मध्य रात्रि कुत्ते इन थैलों को खींचकर मांस खा रहे थे, जिसकी सूचना गऊ रक्षा दल ने सरहिंद पुलिस को दी। बीती रात डेढ़ बजे मिली इस सूचना के

बाद पुलिस हरकत में आई और मौके पर पहुंच कर जांच शुरू की।

हंसला नदी से मांस के थैले निकालने के लिये नगर कौंसिल की टीम को मौके पर बुलाया गया, जिसकी मदद से तलाशी अभियान चलाया गया, जो मंगलवार शाम तक जारी रहा। इन थैलों से सिर, पैर, खाल व मांस के अवशेष मिले।

डीएसपी फतेहगढ़ साहिब कुलबीर सिंह के मुताबिक, हंसला नदी से मिले पशु अंगों के अवशेष गौवंश के हैं। इनकी अंतिम क्रिया धार्मिक मर्यादा के अनुसार नगर कौंसिल की जमीन पर करवा दी गई। डीएसपी ने बताया कि मांस के सैंपल जांच के लिये भेज दिये गये हैं, जिसकी रिपोर्ट जल्द ही मिल जायेगी। उन्होंने बताया कि गौ रक्षा दल की शिकायत के आधार पर पुलिस ने सरहिंद थाने में केस दर्ज कर दो संदिग्धों को पूछताछ के लिये हिरासत में लिया है।

उन्होंने कहा कि मामले को गंभीरता से लिया जा रहा है और लोगों को किसी भी तरह की अफवाह फैलाने से बचना चाहिए। उन्होंने लोगों से शांति बनाए रखने की अपील की और कहा कि इस मामले की हर एंगल से जांच की जा रही है और जांच के बाद उचित कार्रवाई की जाएगी।

वहीं, गौ रक्षा दल व हिंदू संगठनों ने आरोप लगाया कि कुछ लोगों ने गौवंश की हत्या कर उनके अंग, खाल व मांस को प्लास्टिक के थैलों में भरकर हंसला नदी में फेंक दिया। इन लोगों का आरोप है कि दूसरे राज्यों से आए शरारती तत्व नहरों, नालों और सुनसान जगहों पर धार्मिक भावनाएं भड़काने और पंजाब का माहौल खराब करने के लिए ऐसे अपराध करते हैं। उन्होंने मांग की कि पंजाब सरकार इस घटना के लिए जिम्मेदार लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करे।

Punjab Police का बड़ा एक्शनः नकली पुलिस बनकर लूट करने वाला गैंग दबोचा, 4 आरोपी गिरफ्तार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
17 फरवरी (वर्मा)

जालंधर में थाना नई बारादरी पुलिस ने फर्जी पुलिस बनकर वारदातें अंजाम देने वाले चार युवकों को काबू किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान कर्णवीर सिंह उर्फ करन, सरबजीत सिंह उर्फ शेंटी, अमनपाल सिंह उर्फ रिंकू और मनप्रीत सिंह उर्फ मंत्र (सभी निवासी कोट बाबा दीप सिंह नगर) के रूप में हुई है।

पुलिस के अनुसार यह गिरोह देर रात सुनसान सड़कों पर बाइक सवार राहगीरों को रोकता, खुद को पुलिस बताकर दस्तावेज जांच के नाम पर डराता और फिर नकदी व मोबाइल फोन लूटकर फरार हो जाता था। आरोपियों के कब्जे से 8 मोबाइल फोन, 3 मोटरसाइकिलें, एक दातर और एक वॉकी-टॉकी बरामद की गई है।

ऐसे रचते थे साजिश

जांच में खुलासा हुआ कि दो आरोपी पुलिस जैसी वर्दी पहन लेते थे-थानेदार शैली के जूते, पगड़ी और ऊपर से जैकेट-जबकि एक साथी सिविल कपड़ों में रहता था। एक आरोपी थोड़ी दूर पर खड़ा होकर वॉकी-टॉकी के जरिए दस्तावेज पूरे नहीं होने की बात करता, जिससे सामने वाला व्यक्ति और अधिक भयभीत हो जाता। इसी दौरान उससे नगदी व अन्य सामान छीन लिया जाता था।

लूट की ताज़ा वारदात से खुली परतें - एडीसीपी सुखविंदर सिंह ने बताया कि 14 जनवरी की रात करीब 12:45 बजे राज कुमार शर्मा और उनके दोस्त से 9,660 रुपये और एक आईफोन लूटे जाने की शिकायत मिली थी। इसके बाद टीमें गठित कर जांच शुरू की गई और 9 फरवरी को आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस के मुताबिक, आरोपियों में से तीन पर पहले से ही एनडीपीएस एक्ट के तहत मामले दर्ज हैं। पूछताछ में सामने आया कि पहले ये युवक चश्मे बेचने का काम करते थे, लेकिन नशे की लत के कारण पैसों की जरूरत बढ़ी और करीब दो महीने पहले इन्होंने गिरोह बना लिया। आरोपियों ने माना कि वे पिछले दो महीनों से लगातार वारदातें कर रहे थे और उन्हें ठीक-ठीक संख्या भी याद नहीं।

दिनदहाड़े भी ठगी - जांच में यह भी सामने आया कि एक मजदूर के घर जाकर आरोपियों ने ट्रिपलिंग का बहाना बनाकर उसकी बाइक जब्त करने का डर दिखाया और वाहन लेकर फरार हो गए। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि आरोपियों से पूछताछ जारी है और नशे से जुड़े मामलों में भी आगे की कार्रवाई की जा रही है। अन्य संभावित वारदातों को लेकर भी जांच तेज कर दी गई है।

चार लेन दोराहा रेलवे ओवर ब्रिज से मालवा क्षेत्र को मिलेगी नई रफ्तार : रवनीत सिंह बिट्टू

लुधियाना - मालवा क्षेत्र की कनेक्टिविटी को सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए लेवल क्रॉसिंग संख्या 164एबी, दोराहा पर चार लेन रेलवे ओवर ब्रिज (आरओबी) का निर्माण शीघ्र प्रारंभ किया जाएगा। केंद्रीय राज्य मंत्री (रेलवे एवं खाद्य प्रसंस्करण उद्योग) रवनीत सिंह बिट्टू ने शिलान्यास कार्यक्रम के बाद यह जानकारी दी। इस अवसर पर मंडल रेल प्रबंधक, अंबाला विनोद भाटिया, चीफ इंजीनियर (रोड सेफ्टी प्रोजेक्ट) राजीव रंजन राजू सहित रेलवे के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे।

मंत्री ने बताया कि लगभग ?70.55 करोड़ की लागत से बनने वाला यह चार लेन आरओबी अगले एक वर्ष में पूरा कर आम जनता के लिए खोल दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि पिछले करीब 12 वर्षों से इस लेवल क्रॉसिंग पर लोगों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ रहा था, जिससे अब स्थायी राहत मिलेगी।

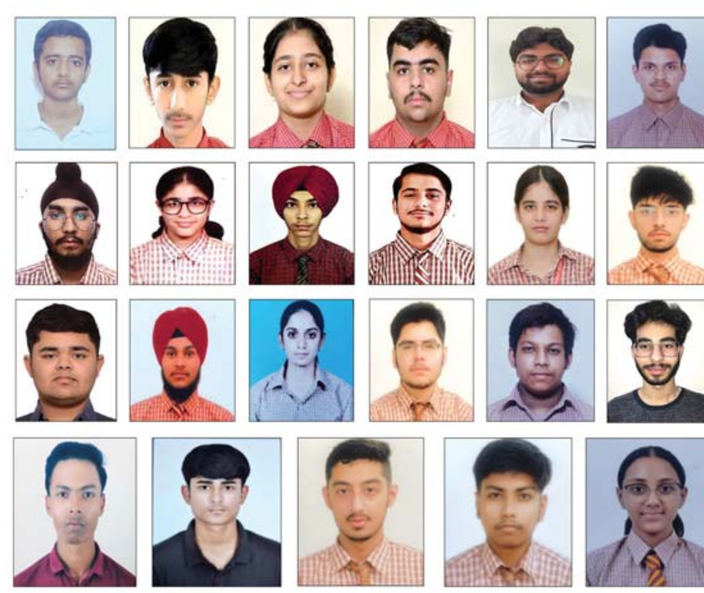
दोराहा स्थित यह लेवल क्रॉसिंग रूपनगर से लुधियाना को जोड़ने वाली प्रमुख सड़क पर स्थित है, जो पंजाब की राजधानी और मालवा क्षेत्र के बीच अहम संपर्क कड़ी है। प्रतिदिन लगभग 190 ट्रेनें इस मार्ग से गुजरती हैं, जबकि 3,000 से अधिक वाहन क्रॉसिंग से होकर निकलते हैं। बार-बार फाटक बंद होने से जाम, लंबा इंतजार और व्यापारिक गतिविधियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। आरओबी बनने से यातायात सुगम होगा और दुर्घटनाओं की आशंका भी कम होगी।

Saint Soldier Group of Institutions के विद्यार्थियों ने JEE Main में लहराया परचम, सूर्यांश शर्मा ने हासिल किए 99.74 NTA स्कोर

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
17 फरवरी (वर्मा)

National Testing Agency द्वारा आयोजित जेईई मेन सेशन-1 परीक्षा में सेंट सोल्जर ग्रुप ऑफ इंस्टिट्यूशंस के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए संस्थान का नाम रोशन किया है। इस उपलब्धि ने एक बार फिर ग्रुप की शैक्षणिक गुणवत्ता और मार्गदर्शन प्रणाली को साबित किया है।

इस परीक्षा में सूर्यांश शर्मा ने 99.074 एनटीए स्कोर हासिल कर शीर्ष प्रदर्शन किया। उनके अलावा हरीश उप्पल (97.99), प्राची (96.86), उचिस्ता यादव (96.56), प्रीतपाल गोस्वामी (96.006), नूर चौधरी (95.6), गार्गी सारंगल (95), अकुल बंता (94.29), वासुअल त्यागी (93.14), चिकू वालिया (93), कुणाल मल्होत्रा (92.518), सिदकजोत (91), सहज अरोड़ा (90), दिव्यम (88.01), शिवम (86.3), मनमीत सिंह (83.8), राजदीप कौर (80.42), अर्नव चोपड़ा और मानसव जाजपुरा (80.01), कुमुद (77), विनीत राज (75.07) तथा गुरलीन कौर (70) ने भी उत्कृष्ट अंक प्राप्त किए। संस्थान के चेयरमैन Anil Chopra और वाइस चेयरपर्सन Sangeeta Chopra ने विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को इस सफलता के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह परिणाम विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत, शिक्षकों के समर्पित मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग का संयुक्त परिणाम है।



संस्थान प्रबंधन ने विश्वास जताया कि ये विद्यार्थी आगे भी राष्ट्रीय स्तर की परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपने उज्ज्वल भविष्य की नई इबारत लिखेंगे।

शंगरिला अस्पताल के बाहर दिनदहाड़े वारदात : एक्टिवा सवार युवतियों से पर्स छीनकर फरार हुए बदमाश

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
17 फरवरी (वर्मा)

जालंधर में अपराधियों के हौसले लगातार बुलंद होते नजर आ रहे हैं। ताजा मामला शहर के पॉश इलाके में स्थित शंगरिला अस्पताल के बाहर का है, जहां एक्टिवा पर सवार दो युवतियां लुटेरों का शिकार बन गईं। वारदात इतनी तेजी से अंजाम दी गई कि पीड़ित युवतियों को संभलने तक का मौका नहीं मिला और आरोपी मौके से फरार हो गए।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, दोनों युवतियां किसी निजी काम से अस्पताल के बाहर पहुंची थीं। जैसे ही वे अपनी एक्टिवा खड़ी कर अंदर जाने लगीं, उसी दौरान पीछे से आए बाइक सवार दो अज्ञात युवकों ने झपट्टा मारकर एक युवती का पर्स छीन लिया। घटना कुछ ही सेकंड में हुई और बदमाश तेजी से भीड़ का फायदा उठाकर फरार हो गए।

पीड़ित युवती के अनुसार, पर्स में नकदी, मोबाइल फोन, जरूरी दस्तावेज और एटीएम कार्ड मौजूद थे। घटना के बाद आसपास अफरा-तफरी का माहौल बन गया। स्थानीय लोगों ने बदमाशों का पीछा करने की कोशिश की, लेकिन वे आंखों से ओझल हो चुके थे।

सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि आरोपी पहले से ही रेकी कर रहे थे और सुनसान पल का इंतजार कर रहे थे। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और आरोपियों की पहचान के प्रयास तेज कर दिए गए हैं।

इलाके के लोगों का कहना है कि अस्पताल के बाहर पहले भी झपटमारी की घटनाएं हो चुकी हैं, लेकिन पर्याप्त पुलिस गश्त न होने के कारण अपराधी बेखौफ होकर वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। स्थानीय निवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि अस्पताल और आसपास के क्षेत्रों में नियमित पेट्रोलिंग बढ़ाई जाए ताकि ऐसी घटनाओं पर लगाम लगाई जा सके।

फिलहाल पुलिस का दावा है कि जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा। वहीं इस घटना के बाद खासकर महिलाओं में दहशत का माहौल है और लोगों ने सतर्क रहने की अपील की है।

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

18 मुकदमे, जेल के बाद अब कैबिनेट में जगह... कौन हैं बांग्लादेश की महिला विदेश मंत्री शमा इस्लाम?

बांग्लादेश में चुनाव परिणाम आने के 4 दिन बाद तारिक रहमान सरकार का गठन हो गया है. सरकार में कुल 49 मंत्री बनाए गए हैं, लेकिन सबसे ज्यादा चर्चा विदेश मंत्री खलीलुर रहमान और विदेश राज्य मंत्री शमा ओबैद की हो रही है. खलीलुर रहमान यूनुस की अंतरिम सरकार में रक्षा और गृह मामलों के सलाहकार थे. वहीं शमा ओबैद की पहचान पार्टी की फायरब्रांड नेता के रूप में रही है.

बांग्लादेश का विदेश मंत्रालय इसलिए भी अहम माना जाता है, क्योंकि बांग्लादेश भारत, चीन, म्यांमार और पाकिस्तान जैसे देशों के बीच फंसा है. सरकार में आने के बाद तारिक रहमान ने सभी देशों के साथ संबंध सुधारने की बात कही है.

कौन हैं शमा ओबैद इस्लाम?

शमा ओबैद बीएनपी के पूर्व महासचिव के.एम.ओबैदुर रहमान की बेटी हैं. रहमान के निधन के बाद ओबैद ने सियासत में एंट्री ली. शमा 2008 में भी चुनाव लड़ चुकी हैं, लेकिन उस वक्त उन्हें हार मिली. जब बीएनपी की सत्ता नहीं थी, तो शमा ने अमेरिकी नागरिकता हासिल कर ली.

शेख हसीना के शासन में जब मीडिया पर कंट्रोल बढ़ गया तो शमा ने बीएनपी के बड़े नेताओं का खुद से इंटरव्यू लेना शुरू कर दिया. शमा बीएनपी विदेश मामलों की समिति की सदस्य हैं. इस बार उन्हें बीएनपी ने फरीदपुर-2 सीट से मैदान में उतारा था.

कितनी है संपत्ति?

चुनाव आयोग के मुताबिक शमा ओबैद की कुल संपत्ति 46 लाख टका है. एक वक्त में शमा परिवार को बांग्लादेश के अमीर परिवारों में गिनती होती थी. उनके पिता ओबैदुर रहमान खालिदा जिया के सबसे करीबी नेता थे. राजनीति में आने से पहले तक शमा रियल स्टेट के कारोबार से जुड़ी हुई थीं.

शेख हसीना सरकार के दौरान शमा पर 18 केस दर्ज किए गए थे. उन्हें 4 साल से ज्यादा वक्त तक जेल में रहना पड़ा था. वर्तमान में उनके खिलाफ 17 मुकदमे या तो वापस ले लिए गए हैं या खारिज कर दिए गए. सिर्फ हत्या का एक मामला शमा के खिलाफ बांग्लादेश की अदालत में विचाराधीन है.

चुनाव में बीएनपी की धमाकेदार जीत

बांग्लादेश में हुए आम चुनाव में बीएनपी की धमाकेदार जीत के बाद तारिक रहमान ने प्रधानमंत्री पद का शपथ भी ले लिया है. उनकी कैबिनेट में 50 चेहरे शामिल हैं. इसमें दो हिंदु चेहरे को भी मंत्री बनाया गया है. तारिक रहमान के शपथ ग्रहण में भारत की ओर से लोकसभा स्पीकर ओम बिड़ला शामिल हुए.

'मेरा जेफरी एपस्टीन से कोई संबंध नहीं है... वो नहीं चाहता था मैं राष्ट्रपति बनूं', डोनाल्ड ट्रंप का बड़ा दावा

वॉशिंगटन -अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने जेफरी एपस्टीन मामले में कहा है कि उनके पास छिपाने के लिए कुछ भी नहीं है। 'एयर फोर्स वन' पर पत्रकारों से अनौपचारिक बातचीत के दौरान ट्रंप ने स्पष्ट किया कि इस मामले से उनका कोई संबंध नहीं है और उन्हें पहले ही जांच में दोषमुक्त किया जा चुका है।

विरोधियों द्वारा उठाए जा रहे सवालों पर ट्रंप ने कहा, मेरे पास छिपाने के लिए कुछ भी नहीं है। मुझे इस मामले में पूरी तरह क्लीन चिट मिल चुकी है। मेरा जेफरी एपस्टीन से कोई संबंध नहीं है। उन्होंने आरोपों को निराधार बताते हुए कहा कि राजनीतिक कारणों से उन्हें इस मामले में घसीटा जा रहा है।

ट्रंप ने यह भी दावा किया कि जेफरी एपस्टीन उनके राजनीतिक करियर का समर्थन नहीं कर रहे थे, बल्कि उनके खिलाफ काम कर रहे थे। ट्रंप के अनुसार, एपस्टीन एक लेखक के साथ मिलकर यह कोशिश कर रहे थे कि वे चुनाव न जीत सकें। सच यह है कि एपस्टीन मेरी जीत के खिलाफ काम कर रहा था, उन्होंने कहा। उल्लेखनीय है कि एपस्टीन पर यौन तस्करी और नाबालिगों के शोषण के गंभीर आरोप लगे थे। वर्ष 2019 में जेल में उनकी मौत हो गई थी। एपस्टीन के प्रभावशाली और हाई-प्रोफाइल संपर्कों को लेकर अमेरिकी राजनीति में समय-समय पर बहस होती रही है। हाल ही में अमेरिकी न्याय विभाग ने एपस्टीन से जुड़े कई अतिरिक्त दस्तावेज सार्वजनिक किए थे। इन दस्तावेजों को एक कानून के तहत जारी किया गया, जिसका उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि सरकार को एपस्टीन द्वारा कथित यौन शोषण और प्रभावशाली लोगों से उनके संबंधों के बारे में क्या जानकारी थी। न्याय विभाग ने नवीनतम खुलासे में 30 लाख से अधिक पृष्ठों के दस्तावेज सार्वजनिक किए हैं। ये दस्तावेज 'एपस्टीन फाइल पारदर्शिता अधिनियम' के तहत जारी किए गए, जो लंबे सार्वजनिक और राजनीतिक दबाव के बाद लागू किया गया था।

भारत को लेकर मोहम्मद यूनुस के बिगड़े बोल, विदाई भाषण में अलापा 'सेवन सिस्टर्स' का राग; जानें क्या कहा

ढाका : बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के प्रमुख मोहम्मद यूनुस ने राष्ट्र के नाम अपने विदाई संबोधन में 18 महीने के कार्यकाल की उपलब्धियों का उल्लेख किया। साथ ही, उन्होंने बिना नाम लिए भारत के पूर्वोत्तर क्षेत्र का संदर्भ देकर एक रणनीतिक संदेश भी दिया। अपने भाषण में यूनुस ने भारत के पूर्वोत्तर राज्यों को 'सेवन सिस्टर्स' कहकर संबोधित किया और बांग्लादेश को क्षेत्रीय कनेक्टिविटी का संभावित केंद्र बताया। विश्लेषकों का मानना है कि भारत का नाम सीधे तौर पर न लेते हुए 'सेवन सिस्टर्स' का उल्लेख करना एक सोची-समझी कूटनीतिक भाषा का हिस्सा हो सकता है। यूनुस ने कहा, हमारा खुला समुद्र केवल भौगोलिक सीमा नहीं, बल्कि विश्व अर्थव्यवस्था से जुड़ने का द्वार है। नेपाल, भूटान और सेवन सिस्टर्स के साथ इस क्षेत्र में अपार आर्थिक संभावनाएं हैं। हमने अपने बंदरगाहों की क्षमता को अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पहुंचाने के लिए प्रमुख प्रबंधन कंपनियों के साथ समझौतों में प्रगति की है। यदि हम दक्षता नहीं बढ़ाते, तो आर्थिक रूप से पीछे रह सकते हैं।

'सेवन सिस्टर्स' से आशय भारत के सात पूर्वोत्तर राज्यों- अरुणाचल प्रदेश, असम, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड और त्रिपुरा- से है। ये राज्य भौगोलिक रूप से मुख्य भारत से सिलीगुड़ी कॉरिडोर (जिसे 'चिकन नेक' भी कहा जाता है) के माध्यम से जुड़े हुए हैं। समुद्र से दूर होने के कारण इन राज्यों को व्यापार और परिवहन के क्षेत्र में चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

इमरान खान की बिगड़ती हालत पर कपिल देव और गावस्कर समेत 14 पूर्व कप्तानों ने उठाई आवाज, पाकिस्तानी सरकार से की ये 3 मांगें

पाकिस्तान को 1992 में वर्ल्ड कप जिताने वाले महान पूर्व कप्तान और देश के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की जेल में खराब होती तबीयत ने पूरे क्रिकेट जगत की चिंताएं बढ़ा दी हैं। साल 2023 में लाहौर से गिरफ्तार होने के बाद से ही वह रावलपिंडी की आदियाला जेल में कैद हैं। अब उनकी मदद के लिए भारत के दिग्गज कपिल देव और सुनील गावस्कर सहित दुनिया के 14 पूर्व कप्तानों ने खुलकर अपनी आवाज बुलंद की है। इन सभी क्रिकेट दिग्गजों ने पाकिस्तानी सरकार को एक साझा ईमेल लिखकर इमरान खान की स्थिति पर गहरी चिंता जताते हुए उनके साथ मानवीय व्यवहार करने की अपील की है।

पाकिस्तानी सरकार को ईमेल में याद दिलाया इमरान का रुतबा

पूर्व कप्तानों ने पाकिस्तानी सरकार को भेजे गए ईमेल में इस बात पर जोर दिया है कि इमरान खान केवल पाकिस्तान के ही नहीं, बल्कि विश्व क्रिकेट के सबसे बेहतरीन खिलाड़ियों में से एक हैं। खत में सरकार को याद दिलाया गया है कि 1992 में इमरान खान के कुशल नेतृत्व में ही पाकिस्तान विश्व चैंपियन बना था और देश में क्रिकेट के विकास में उनका योगदान अतुलनीय है। विभिन्न कथित घोटालों के आरोप में लगभग 1000 दिनों से जेल में कैद इमरान खान के गिरते स्वास्थ्य पर इन दिग्गजों ने गहरी निराशा और चिंता व्यक्त की है।

इमरान खान के लिए रखी गईं तीन प्रमुख मांगें

कपिल देव और सुनील गावस्कर सहित इन सभी 14 पूर्व कप्तानों ने पाकिस्तानी सरकार के सामने इमरान खान के हक में तीन बड़ी मांगें रखी हैं। अपनी पहली मांग में उन्होंने स्पष्ट कहा है कि इमरान खान को तुरंत बेहतर इलाज मुहैया कराया जाए और उन्हें उनके पसंद के विशेषज्ञ डॉक्टरों से स्वास्थ्य सुविधाएं लेने का अधिकार दिया जाए। अपनी दूसरी मांग में दिग्गजों ने कहा है कि अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार उन्हें मानवीय और गरिमापूर्ण तरीके से जेल में रखा जाए, साथ ही उन्हें उनके परिवार के सदस्यों और दोस्तों से मिलने की पूरी इजाजत दी जाए। तीसरी और सबसे अहम मांग में यह सुनिश्चित करने को कहा गया है कि इमरान खान को पूरी पारदर्शिता के साथ निष्पक्ष रूप से अपनी कानूनी लड़ाई लड़ने का पूरा अवसर मिलना चाहिए।

इन महान क्रिकेटरों ने भी दिया इमरान खान का साथ

कपिल देव और सुनील गावस्कर जैसे भारतीय दिग्गजों के अलावा क्रिकेट जगत के कई अन्य बड़े और सम्मानित नाम भी इमरान खान के समर्थन में आगे आए हैं। इस साझा ईमेल को लिखने वालों में इंग्लैंड के माइकल एथर्टन, नासिर हुसैन और माइक ब्रेयरली, ऑस्ट्रेलिया के एलन बॉर्डर, ग्रेग चैपल, इयान चैपल, किम ह्यूज, स्टीव वॉ और बेलिंडा क्लार्क तथा वेस्टइंडीज के दिग्गज क्लाइव लॉयड शामिल हैं।

इन सभी ने एक सुर में पाकिस्तानी सरकार से इस संवेदनशील मामले में तुरंत ध्यान देने का आग्रह किया है।

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

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED
ANM 2 Years Diploma
GNM 3 Years Diploma
B.Sc (Nursing) 4 Years Degree
D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma
10+1 & 10+2 (P.S.E.B)
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

18 को शुरू हो रही तिथि, तो 19 फरवरी को क्यों मनेगी फुलेरा दूज?

फाल्गुन मास में आने वाली फुलेरा दूज को बहुत ही शुभ और मांगलिक तिथि माना जाता है. इस दिन भगवान श्रीकृष्ण और राधारानी की विशेष पूजा की जाती है और कई स्थानों पर इस दिन से होली उत्सव की शुरुआत भी मानी जाती है. इसे साल के सबसे शुभ और अबूझ मुहूर्तों में से एक माना जाता है. साल 2026 में फुलेरा दूज की तिथि को लेकर लोगों में थोड़ी उलझन देखने को मिल रही है, क्योंकि द्वितीया तिथि 18 फरवरी से शुरू हो रही है, लेकिन पर्व 19 फरवरी को मनाया जाएगा. आइए जानते हैं इसके पीछे का धार्मिक कारण और इस दिन के शुभ चौघड़िया मुहूर्त।

18 को तिथि, फिर 19 फरवरी को क्यों है फुलेरा दूज?

पंचांग की गणना के अनुसार, द्वितीया तिथि का प्रारंभ 18 फरवरी 2026 को दोपहर 04 बजकर 57 मिनट पर होगा, वहीं द्वितीया तिथि का समापन 19 फरवरी 2026 को दोपहर 03 बजकर 58 मिनट पर होगा. हिंदू धर्म में त्योहारों के निर्धारण के लिए उदया तिथि सूर्योदय के समय मौजूद तिथि को हुत ही महत्वपूर्ण माना जाता है. चूंकि 18 फरवरी को सूर्योदय के समय प्रतिपदा तिथि होगी और द्वितीया तिथि शाम से शुरू हो रही है, वहीं 19 फरवरी को सूर्योदय द्वितीया तिथि में होगा.

इसी कारण उदया तिथि की मान्यता के अनुसार, फुलेरा दूज का व्रत और उत्सव 19 फरवरी को ही मनाया जाएगा.

फुलेरा दूज 2026 चौघड़िया मुहूर्त

सुबह का चौघड़िया

- अमृत : सुबह 07:12 से 08:34 तक
- शुभ : सुबह 09:56 से 11:18 तक
- चर : दोपहर 02:02 से 03:24 तक

शाम का चौघड़िया

- शुभ : शाम 06:08 से 07:46 तक
- अमृत : शाम 07:46 से 09:24 तक

अबूझ मुहूर्त का महत्व

फुलेरा दूज को दोषमुक्त दिन माना जाता है. शास्त्रों के अनुसार, इस दिन चंद्रमा की स्थिति इतनी प्रबल होती है कि किसी भी शुभ कार्य जैसे- विवाह, मुंडन, गृह प्रवेश या नया व्यापार के लिए पंडित से मुहूर्त निकलवाने की आवश्यकता नहीं होती. जिन लोगों के विवाह के लिए कोई मुहूर्त नहीं निकल पा रहा हो, उनके लिए फुलेरा दूज का दिन सर्वोत्तम माना जाता है.

कैसे करें पूजा?

- इस दिन भगवान श्री कृष्ण और राधा रानी की विशेष पूजा की जाती है.
- मंदिरों में फूलों की होली खेली जाती है और कृष्ण को अबीर-गुलाल अर्पित किया जाता है.
- भगवान को रंग-बिरंगे फूलों से सजाया जाता है और विशेष भोग जैसे पोहा या खिचड़ी लगाया जाता है.

मां काली के चरणों में क्यों लेट गए महादेव? जानें रोचक पौराणिक कथा

जब मां काली ने महादेव के ऊपर पैर रख दिया था. तो चलिए जानते हैं ये रोचक कथा.

कथा के अनुसार...

कथा के अनुसार, दैत्य रक्तबिज ने कठोर तप के बल पर ये वरदान हासिल कर लिया था कि उसके खून की एक बूंद भी धरती पर गिरते ही अनेक दैत्यों का जन्म हो जाएगा.

वर पाने के बाद उसने अपनी शक्तियों का उपयोग कर संसार में हाहाकार मचा दिया. उसके आतंक से तीनों लोक कांप उठे. देवताओं ने उसे युद्ध के लिए ललकारा. इसके बाद भयंकर युद्ध शुरू हो गया.

देवता रक्तबीज का नाश करने के लिए पूरी शक्ति लगा रहे थे. मगर जैसे ही रक्तबीज के शरीर के खून की एक बूंद भी गिरती तो उससे अनेक रक्तबीज पैदा हो जाते. इसके बाद सभी देवता मां काली की शरण में गए. फिर मां काली देवताओं की रक्षा के लिए विकराल रूप धारण कर युद्ध स्थल पर पहुंची.

इसके बाद उन्होंने राक्षसों का वध करना आरंभ किया, लेकिन रक्तबीज ने वरदान का कवच पहना था. इस पर मां ने अपनी जिह्वा का विस्तर किया.

मां काली ने किया रक्तबीज का वध

इसके बाद दानवों के खून की बूंद धरती पर गिरने की बजाय मां की जिह्वा पर गिरने लगी. फिर वो असुरों का संहार करती चली गईं.

इस तरह मां काली ने रक्तबीज का वध किया, लेकिन उनका क्रोध विकराल रूप ले चुका था. उनको शांत करना जरूरी था, लेकिन कोई भी उनके पास जाने का साहस नहीं कर पा रहा था. फिर सभी देवता भगवान शिव के पास गए और उनसे अनुरोध किया कि वो मां काली को शांत करने का उपाय बताएं.

भगवान् शिव ने बहुत प्रकार से मां काली को शांत करने का प्रयास किया, लेकिन उनका हर प्रयास असफल रहा. तब वो मां काली के मार्ग में जाकर लेट गए.

फिर मां काली के चरण जैसे ही भगवान शिव पर पड़े तो वह एकदम से रुक गईं उनका क्रोध शांत हो गया.

T20 वर्ल्ड कप 2026: सुपर-8 की जंग हुई तेज, एक ही झटके में बाहर हुईं 3 टीमें

टी20 वर्ल्ड कप 2026 का रोमांच अब अपने अगले चरण यानी सुपर-8 की तरफ तेजी से बढ़ रहा है। टूर्नामेंट में कई टीमों के सफर के थमने का सिलसिला शुरू हो चुका है। चेन्नई में न्यूजीलैंड और कनाडा के बीच खेले गए ग्रुप डी के मुकाबले के बाद टूर्नामेंट में एक बड़ा फेरबदल देखने को मिला है। न्यूजीलैंड ने इस मैच में कनाडा को 8 विकेट से करारी शिकस्त दी, जिसके परिणाम स्वरूप एक ही झटके में तीन टीमों का सफर इस वर्ल्ड कप में खत्म हो गया है।

कनाडा की हार और 3 टीमों का टूटा सपना

ग्रुप डी से साउथ अफ्रीका की टीम पहले ही सुपर-8 के लिए अपनी जगह पक्की कर चुकी थी। अब कनाडा पर इस शानदार जीत के बाद न्यूजीलैंड ने भी दूसरे नंबर पर रहते हुए अगले दौर के लिए क्वालीफाई कर लिया है। साउथ अफ्रीका और न्यूजीलैंड के आगे बढ़ते ही ग्रुप डी की बाकी तीन टीमों की उम्मीदें पूरी तरह खत्म हो गई हैं। इस तरह सुपर-8 में पहुंचने का सपना टूटने वाली इन तीन टीमों में अफगानिस्तान, संयुक्त अरब अमीरात (UAE) और कनाडा शामिल हैं, जिनका सफर अब यहीं समाप्त हो गया है।

ग्रुप सी से वेस्टइंडीज और इंग्लैंड ने मारी बाजी

सुपर-8 का टिकट सिर्फ ग्रुप डी की टीमों का ही पक्का नहीं हुआ है, बल्कि ग्रुप सी से भी तस्वीर बिल्कुल साफ हो चुकी है।

इस ग्रुप से वेस्टइंडीज और इंग्लैंड की टीमों ने सुपर-8 में मजबूती से प्रवेश कर लिया है। इन दोनों क्रिकेट बोर्ड के क्वालीफाई करते ही ग्रुप सी की बाकी तीन टीमों- स्कॉटलैंड, इटली और नेपाल का वर्ल्ड कप जीतने का सफर ग्रुप स्टेज की बाधा को पार नहीं कर सका और वे टूर्नामेंट से बाहर हो गई हैं।

भारत और श्रीलंका का भी सुपर-8 में प्रवेश

टी20 वर्ल्ड कप 2026 के ग्रुप ए और ग्रुप बी की बात करें, तो दोनों ग्रुप के हालात फिलहाल एक जैसे ही नजर आ रहे हैं।

इन दोनों ग्रुपों से अब तक केवल एक-एक टीम ने ही सुपर-8 स्टेज के लिए अपनी जगह पक्की की है। जहां ग्रुप ए से अजेय रहते हुए भारतीय टीम ने शान से क्वालीफाई किया है, वहीं ग्रुप बी से श्रीलंका ने अगले दौर का टिकट कटा लिया है। हालांकि, इन दोनों ग्रुपों में हाल ही में हुए कुछ बड़े उलटफेर के कारण दूसरी क्वालीफाइंग टीम के नाम के लिए क्रिकेट फैंस और खेल पंडितों का इंतजार थोड़ा बढ़ गया है।

टी20 वर्ल्ड कप : 15 बाउंड्री के साथ नाबाद शतक, पथुम निसांका ने तोड़े ये रिकॉर्ड्स

श्रीलंका ने टी20 वर्ल्ड कप 2026 में उलटफेर करते हुए ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 8 विकेट से जीत दर्ज की। पथुम निसांका इस जीत के हीरो रहे, जिन्होंने 52 गेंदों में 5 छक्कों और 10 चौकों के साथ 100 रन की नाबाद पारी खेली। इसी के साथ निसांका ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी20 वर्ल्ड कप में शतक लगाने वाले पहले खिलाड़ी बन गए हैं। इससे पहले साल 2014 में पाकिस्तान के उमर अकमल ने ऑस्ट्रेलिया के विरुद्ध 94 रन की पारी खेली थी।

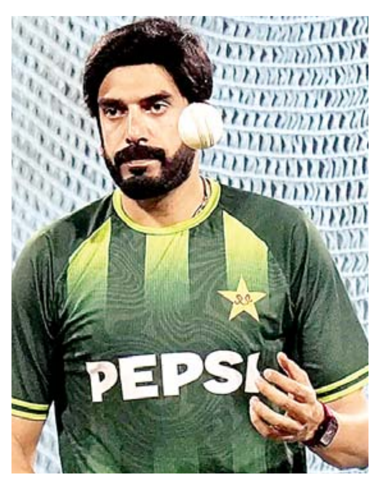
इसी के साथ निसांका टी20 वर्ल्ड कप में श्रीलंका की तरफ से सबसे बड़ी पारी खेलने वाले बल्लेबाजों की लिस्ट में संयुक्त रूप से नंबर-1 बन गए हैं। उनसे पहले, महेला जयवर्धने ने जिम्बाब्वे के विरुद्ध साल 2010 में 100 रन की पारी खेली थी। इसके अलावा, जयवर्धने साल 2010 में वेस्टइंडीज के खिलाफ 98 रन की नाबाद पारी खेल चुके हैं। तिलकरत्ने दिलशान ने साल 2009 में वेस्टइंडीज के खिलाफ 96 रन की नाबाद पारी खेली थी। निसांका ने इस मुकाबले में महज 52 गेंदों में शतक पूरा किया। वह साल 2025 में भारत के विरुद्ध दुबई में भी इतनी ही गेंदों पर शतक जमा चुके थे। टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में गेंदों के हिसाब से सबसे तेज शतक लगाने वाले श्रीलंकाई खिलाड़ियों में निसांका दूसरे पायदान पर हैं। इस लिस्ट में उनसे आगे सिर्फ कुसल परेरा हैं, जिन्होंने साल 2025 में न्यूजीलैंड के विरुद्ध 44 गेंदों में शतक जड़ा था। ऑस्ट्रेलियाई टीम ने कप्तान मिचेल मार्श (54) और ट्रेविस हेड (56) के बीच शतकीय साझेदारी के साथ 181 रन बनाए। इसके जवाब में श्रीलंकाई टीम ने 18 ओवरों में जीत हासिल कर ली। निसांका की शतकीय पारी के अलावा कुसल मेंडिस ने 51 रन का योगदान टीम के खाते में दिया। श्रीलंका ने तीसरी बार वर्ल्ड कप (वनडे और टी20) में ऑस्ट्रेलिया को शिकस्त दी है। इससे पहले श्रीलंकाई टीम ने वनडे वर्ल्ड कप 1996 के फाइनल में ऑस्ट्रेलिया को 7 विकेट से मात देकर ट्रॉफी जीती थी, जिसके बाद साल 2009 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 6 विकेट से जीत दर्ज की थी।

भारत से हारने पर पाकिस्तान को फर्क नहीं पड़ता, उस्मान तारिक ने बताया हार के बाद क्या हुआ?

टी20 वर्ल्ड कप में पाकिस्तान ने पहले दो मैच जीते लेकिन भारत के खिलाफ उसे बुरी तरह मात खानी पड़ी. टीम इंडिया ने पाकिस्तान को 61 रनों से रौंदा. हालांकि इस हार के बाद पाकिस्तान को फर्क नहीं पड़ा, ये हम नहीं बल्कि उसके मिस्ट्री स्पिनर उस्मान तारिक कह रहे हैं. उस्मान तारिक ने नामीबिया के खिलाफ मैच से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि पाकिस्तान को हार से कोई फर्क नहीं पड़ता है, वो बस आगे अपनी गलतियां नहीं दोहराने की कोशिश करेगी. उस्मान तारिक ने कहा कि टीम इस हार के बाद किसी भी तरह के दबाव में नहीं है.

भारत से हार के बाद पाकिस्तानी टीम की हुई बैठक

उस्मान तारिक ने कोलंबो में प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान कहा, 'भारत के खिलाफ मैच के बाद, हमारी एक बैठक हुई. हमने इस बात पर चर्चा की कि हमारे प्लान कहां नाकाम रहे, कहां हमसे चूक हुई और हम उसे कैसे सुधार सकते हैं. हम उन गलतियों को दोहराना नहीं चाहते. हम उन गलतियों पर काम करेंगे और इससे निश्चित तौर पर बेहतर नतीजा हासिल करने में मदद मिलेगी,'



'दबाव बाहर से पैदा होता है'

उस्मान तारिक ने आगे कहा कि पूरा दबाव ज्यादातर दर्शकों और बाहरी राय की वजह से पैदा होता है. कादिर ने कहा कि लोगों को लगता है कि घबराहट है लेकिन टीम के अंदर मैंने ऐसा कोई दबाव महसूस नहीं किया है. उस्मान कादिर ने कहा, 'हमें अपनी ताकत पर भरोसा है और हम आने वाले मैचों में उनका इस्तेमाल करेंगे.'

उस्मान कादिर ने प्लेइंग इलेवन पर कोई अपडेट नहीं दिया. रिपोर्ट्स हैं कि नामीबिया के खिलाफ बाबर आजम और शाहीन अफरीदी को ड्रॉप किया जा सकता है. हालांकि दोनों ने कोलंबो में मंगलवार को जमकर प्रैक्टिस की.उस्मान कादिर ने भारत के खिलाफ अच्छी गेंदबाजी की थी लेकिन पाकिस्तान की टीम मैच हार गई. अब पाकिस्तान को सुपर 8 में पहुंचने के लिए नामीबिया से हर हाल में मैच जीतना है. ये मुकाबला 18 फरवरी को खेला जाएगा.

टीम इंडिया की सुपर-8 में कब-किस टीम से होगी टक्कर? ऐसा है पूरा शेड्यूल

टी20 वर्ल्ड कप 2026 में वो चौंकाने वाला नजारा दिखा दिया है, जिसके बारे में एक हफ्ते पहले तक भी शायद ही किसी ने सोचा होगा. पूर्व चैंपियन और खिताब की दावेदारों में से एक ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम को ग्रुप स्टेज के अपने सभी 4 मैच खेलने से पहले ही टूर्नामेंट से बाहर का रास्ता देखना पड़ा. जिम्बाब्वे और श्रीलंका के हाथों मिली हार के चलते ऑस्ट्रेलिया का सफर पहले ही खत्म हो गया. इसका जबरदस्त असर सुपर-8 राउंड पर पड़ा है, जहां अब उसकी जगह जिम्बाब्वे को मिल गई है, जहां वो टीम इंडिया के ग्रुप में होगी. जिम्बाब्वे की एंट्री के साथ साफ हो गया है कि टीम इंडिया कब, कहां और किस टीम से भिड़ेगी. वर्ल्ड कप में सोमवार 16 फरवरी को ऑस्ट्रेलिया को श्रीलंका के हाथों हार का सामना करना पड़ा था. इसके चलते ऑस्ट्रेलियाई टीम की तकदीर जिम्बाब्वे-आयरलैंड मैच पर टिक गई थी.

मगर मंगलवार 17 फरवरी को ये मैच बारिश के कारण रद्द हो गया और इस तरह ऑस्ट्रेलिया टूर्नामेंट से बाहर हो गया. सुपर-8 के लिए 8 टीमों को पहले से ही सीडिंग दी गई थी, जिसमें ऑस्ट्रेलिया को 1 ग्रुप में X2 सीडिंग दी गई थी. मगर अब ऑस्ट्रेलिया की जगह जिम्बाब्वे ने इस ग्रुप में एंट्री कर ली है.

सुपर-8 में टीम इंडिया का शेड्यूल

ग्रुप-1 की चारों टीम तय हो चुकी हैं, इसलिए टीम इंडिया का शेड्यूल भी अब स्पष्ट हो चुका है. सुपर-8 राउंड की शुरुआत शनिवार 21 फरवरी से होगी लेकिन टीम इंडिया इस राउंड में अपने सफर की शुरुआत रविवार 22 फरवरी से करेगी. सुपर-8 में टीम इंडिया का शेड्यूल इस तरह है-

- ***22 फरवरी- भारत 1 : साउथ अफ्रीका, अहमदाबाद***
- ***26 फरवरी- भारत 1: जिम्बाब्वे, चेन्नई***
- ***1 मार्च- भारत 1 : वेस्टइंडीज, कोलकाता***

सुबह खाली पेट चाय पीने से क्या बढ़ता है एसिड?

भारत में दिन की शुरुआत चाय के बिना अधूरी मानी जाती है. बहुत से लोग सुबह उठते ही सबसे पहले चाय का कप हाथ में लेना पसंद करते हैं. लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि सुबह खाली पेट चाय पीना आपकी सेहत पर क्या असर डालता है? क्या इससे पेट में एसिड बढ़ता है? एक्सपर्ट्स का मानना है कि यह आदत digestion और gut health को नुकसान पहुंचा सकती है.

सुबह की चाय भले ही मूड को फ्रेश करती हो, लेकिन अगर इसे खाली पेट पिया जाए तो यह आपकी पाचन प्रणाली को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचा सकती है. इसलिए अगर आप चाय के शौकीन हैं, तो उसे सही समय और सही तरीके से पीना बेहतर होगा ताकि इसका आनंद उठाया जा सके, बिना सेहत पर असर डाले.

खाली पेट चाय पीने से क्यों होता है एसिडिटी का खतरा?

वैद्य नवनीत कपूर के अनुसार, जब आप सोकर उठते हैं तो आप एक तरह से उपवास पर होते क्योंकि आपका पेट खाली रहता हैं. इस समय पेट में मौजूद गैस्ट्रिक जूस यानी एसिड पहले से ही सक्रिय होता है. अगर आप इस वक्त चाय (विशेषकर दूध वाली चाय) पीते हैं, तो यह पेट की एसिडिक नेचर को और बढ़ा सकता है. इससे आपको एसिडिटी, पेट में जलन, गैस, और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं.

खाली पेट चाय भूख मारती है

चाय में मौजूद कैफीन और टैनिन भी पेट के पाचन को खराब कर सकता है. टैनिन एक ऐसा कंपाउंड है जो पाचन को धीमा करता है और भूख मार सकता है. इसलिए खाली पेट चाय पीने से पेट की प्राकृतिक परत को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे बाद में गैस्ट्रिक प्रॉब्लम्स की संभावना बढ़ जाती है.

एक्सपर्ट क्या कहते हैं?

पोषण विशेषज्ञों का कहना है कि 'सुबह खाली पेट चाय पीने की आदत लंबे समय तक बनी रहे, तो यह क्रॉनिक एसिडिटी और गैस्ट्राइटिस जैसी गंभीर पेट की समस्याएं पैदा कर सकती है.'

सुबह खाली पेट चाय पीने के बजाय, आप इन विकल्पों का चयन कर सकते हैं:

1. **नारियल पानी या फलों का रस :** नारियल पानी या फलों का रस पीने से शरीर को आवश्यक पोषक तत्व मिल सकते हैं.
2. **दही या छाछ :** दही या छाछ पीने से पाचन तंत्र को मजबूती मिल सकती है.
3. **हरी चाय या अदरक की चाय :** हरी चाय या अदरक की चाय पीने से शरीर को एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व मिल सकते हैं.

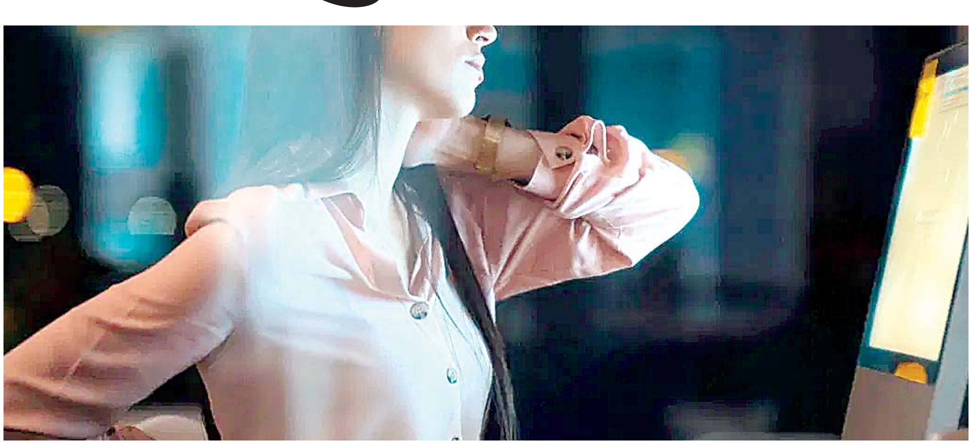
इन लक्षणों से समझें कि चाय आपको नुकसान पहुंचा रही है

- सुबह चाय पीते ही पेट में भारीपन महसूस होना
- खट्टी डकारें या गले में जलन
- भूख न लगना या भोजन के प्रति अरुचि
- दोपहर तक पेट में गैस और ब्लोटिंग रहना
- अगर ये लक्षण बार-बार महसूस हो रहे हैं, तो यह संकेत हो सकता है कि आपकी सुबह की चाय की आदत आपके पेट के लिए ठीक नहीं है.

कैसे बचें एसिडिटी से?

- चाय पीने से पहले कुछ हल्का खा लें, जैसे कि भीगा हुआ बादाम, केला, या सूखा टोस्ट
- हर्बल चाय या ग्रीन टी जैसे विकल्प चुनें, जिनमें कैफीन कम होता है
- सुबह सबसे पहले गुनगुना पानी या नींबू पानी पीना पेट को शांत करता है
- अगर चाय पीना ही है, तो नाश्ते के साथ या उसके बाद पीना बेहतर होता है

ऑफिस में लंबे समय तक बैठना आपकी रीढ़ की हड्डी के लिए कितना खतरनाक है?



आज के समय में ज्यादातर लोग ऑफिस में 8 से 10 घंटे तक लगातार कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं. यह आदत भले ही प्रोफेशन का हिस्सा हो, लेकिन शरीर के लिए यह बेहद नुकसानदेह हो सकती है.

खासतौर पर रीढ़ की हड्डी के लिए लंबे समय तक बैठना धीरे-धीरे खतरे की घंटी बन सकता है.

लगातार बैठे रहने से शरीर की मुद्रा बिगड़ जाती है, मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं और रीढ़ पर दबाव बढ़ने लगता है. रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर का सबसे अहम हिस्सा होती है, जो न केवल शरीर को सहारा देती है बल्कि चलने-फिरने, उठने-बैठने और झुकने जैसी हर गतिविधि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है. जब रीढ़ की हड्डी में दर्द शुरू होता है तो यह केवल पीठ तक सीमित नहीं रहता, बल्कि पूरे शरीर की कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है. रीढ़ का दर्द धीरे-धीरे शुरू होकर गंभीर रूप भी ले सकता है, इसलिए इसे हल्के में लेना ठीक नहीं होता.

क्यों खतरनाक है लंबे समय तक बैठना?

जब हम लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहते हैं, खासकर अगर पोस्चर गलत हो, तो रीढ़ की हड्डी पर सीधा असर पड़ता है.

हमारी रीढ़ एक प्राकृतिक S शेप में होती है, लेकिन बैठने की गलत आदतें इस शेप को बिगाड़ देती हैं. इससे पीठ के निचले हिस्से में दर्द शुरू होता है, जो धीरे-धीरे स्लिप डिस्क, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस या जैसे रोगों में बदल सकता है.

इसके अलावा गर्दन झुकाकर कंप्यूटर पर लगातार काम करने से नेक पेन, शोल्डर स्ट्रेन और सिरदर्द जैसी समस्याएं भी होने लगती हैं. जब रीढ़ सही ढंग से सपोर्ट नहीं पाती, तो पूरी बॉडी का बैलेंस बिगड़ता है और चलने-फिरने पर भी असर होने लगता है.

कैसे करें बचाव? अपनाएं ये आसान उपाय

- हर 30-40 मिनट में एक बार उठें 2-3 मिनट टहलें या स्ट्रेच करें
- सही पोस्चर में बैठें पीठ सीधी रखें, कंधे ढीले छोड़ें, स्क्रीन आंखों के लेवल पर हो
- एर्गोनॉमिक कुर्सी का इस्तेमाल करें जिसमें बैक सपोर्ट और सीट कुशनिंग अच्छी हो
- पैर ज़मीन पर रखें और घुटने 90 डिग्री पर मुड़े हों
- वर्कस्टेशन सेटअप सही रखें कीबोर्ड और माउस ऐसी जगह रखें जिससे हाथों पर ज़ोर न पड़े
- डेस्क स्ट्रेचिंग करें गर्दन, पीठ और कंधों की हल्की स्ट्रेचिंग दिन में 23 बार करें
- वर्कआउट और योग को दिनचर्या में शामिल करें खासकर ब्रिजिंग एक्सरसाइज़ और बैक स्ट्रेचेस

कब डॉक्टर से मिलें?

- अगर पीठ का दर्द रोज़ाना हो रहा है, चलने में दिक्कत हो रही है, झनझनाहट या सुन्नपन बना रहता है, तो इसे नजरअंदाज न करें.
- थोड़ी सी सावधानी और रोज़ की आदतों में बदलाव करके ऑफिस में बैठकर काम करने से होने वाले स्पाइन के नुकसान से बचा जा सकता है. याद रखें, हेल्दी रीढ़ ही हेल्दी शरीर की नींव है.

लंबे समय तक बैठने से हो सकती हैं ये समस्याएं

- लोअर बैक पेन
- सर्वाइकल दर्द
- गर्दन और कंधों में अकड़न
- हाथ-पैरों में झनझनाहट
- थकान और शरीर में भारीपन
- कोर मसल्स की कमजोरी
- स्पाइन की फ्लेक्सिबिलिटी कम होना