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, शुक्रवार 31 जुलाई 2026

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

बरनाला लाठीचार्ज के विरोध में जालंधर में जोरदार प्रदर्शन

मुख्यमंत्री भगवंत मान और पुलिस अधिकारियों का पुतला फूंका

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

30 जुलाई (सन्नी सहगल)

बरनाला में दर्जाचार कर्मचारियों पर हुए लाठीचार्ज के विरोध में शुक्रवार को जालंधर में निगम सफाई यूनियन की ओर से जोरदार रोष प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शनकारियों ने पंजाब सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए मुख्यमंत्री भगवंत मान और लाठीचार्ज के लिए जिम्मेदार पुलिस अधिकारियों का पुतला फूंका।

प्रदर्शन का नेतृत्व जालंधर निगम सफाई यूनियन के प्रधान बंटू सभरवाल ने किया। इस दौरान सीवरमैन यूनियन के प्रधान शमी लूथर, राजन कल्याण, रिंपी कल्याण, सुनील दत्त बॉबी, अशोक वाल्मीकि, कांग्रेस नेता रवीश राज, अतुल चड्ढा, भगवान वाल्मीकि आश्रम शक्ति नगर ट्रस्ट के अध्यक्ष विपन सभरवाल, राजीव गोरा, जतिंदर निक्का, चेतन नहर, अभि सभरवाल और गुलजार खोसला सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि एवं स्थानीय लोग मौजूद रहे। प्रदर्शनकारियों का कहना था कि अपनी मांगों को लेकर शांतिपूर्ण ढंग से संघर्ष कर रहे कर्मचारियों पर पुलिस द्वारा बल प्रयोग करना लोकतांत्रिक अधिकारों का हनन है।

उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान करने के बजाय उनकी आवाज दबाने का प्रयास कर रही है।

रोष प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों ने पंजाब सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और चेतावनी दी कि यदि बरनाला लाठीचार्ज के लिए जिम्मेदार पुलिस अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं की गई तथा कर्मचारियों की मांगों पर गंभीरता से विचार नहीं किया गया, तो राज्यभर में आंदोलन को और तेज किया जाएगा। प्रदर्शनकारियों ने मांग की कि बरनाला लाठीचार्ज की निष्पक्ष जांच करवाई जाए, जिम्मेदार पुलिस अधिकारियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए तथा घायल कर्मचारियों को न्याय दिलाया जाए। उन्होंने कहा कि सरकार को कर्मचारियों के साथ बातचीत कर उनकी समस्याओं का समाधान करना चाहिए, न कि लाठीचार्ज के जरिए आंदोलन को दबाने की कोशिश करनी चाहिए।

LYALLPUR KHALSA COLLEGIATE SR. SEC. SCHOOL G.T. ROAD JALANDHAR
11th & 12th (ARTS & COMMERCE, SCIENCE, HUMANITIES)
Contact : 0181-2970072 Mobile : 90562-90556 Mail.lkc_school09@yahoo.com

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

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

30 जुलाई (सन्नी सहगल)

वीरवार देर शाम जालंधर में हुई तेज बारिश से मौसम सुहावना हो गया, लेकिन कई इलाकों में लोगों को परेशानी का सामना भी करना पड़ा।

अचानक शुरू हुई बारिश के कारण सड़कें पानी से भर गईं और कई स्थानों पर यातायात धीमा पड़ गया। इसके बावजूद लोग बारिश की परवाह किए बिना भीगते हुए अपनी-अपनी मंजिल की ओर बढ़ते नजर आए।

बारिश के चलते बाजारों में भी कुछ समय के लिए चहल-पहल कम हो गई, जबकि दोपहिया वाहन चालकों और पैदल राहगीरों को सबसे अधिक दिक्कत

का सामना करना पड़ा। कई लोगों ने दुकानों और शेड के नीचे रुककर बारिश थमने का इंतजार किया, वहीं कुछ लोग छाता और रेनकोट का सहारा लेकर आगे बढ़ते रहे।

मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में भी रुक-रुक कर बारिश की संभावना बनी हुई है।

प्रशासन ने लोगों से खराब मौसम के दौरान सावधानी बरतने और जलभराव वाले क्षेत्रों से गुजरते समय सतर्क रहने की अपील की है।

गोराया के पास दर्दनाक सड़क हादसा: तेज रफ्तार ट्रक की टक्कर से मासूम की मौत, मां गंभीर घायल

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर/गोराया

30 जुलाई (सन्नी सहगल)

जालंधर जिले के गोराया के नजदीक एक दिल दहला देने वाला सड़क हादसा सामने आया है, जिसमें तेज रफ्तार ट्रक ने एक्टिवा स्कूटी को पीछे से जोरदार टक्कर मार दी। इस भीषण दुर्घटना में स्कूटी सवार एक मासूम बच्ची की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि उसकी मां गंभीर रूप से घायल हो गई। हादसे के बाद इलाके में शोक और दहशत का माहौल है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, पीड़िता वंदना पत्नी राजीव अपने बच्चों-बेटे आरुष और बेटी निताशा-के साथ एक्टिवा पर सवार होकर गांव पतारा (रामा मंडी क्षेत्र) से लुधियाना की ओर जा रही थीं। जैसे ही वे गोराया के पास पहुंचीं, पीछे से आ रहे तेज रफ्तार ट्रक ने उनकी स्कूटी को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि स्कूटी अनियंत्रित होकर सड़क पर गिर गई और सभी सवार दूर जा

गिरे।

हादसे के दौरान छोटी बच्ची निताशा को गंभीर चोटें आईं, जिससे उसकी मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। वहीं, मां वंदना को भी गंभीर चोटें आई हैं और उन्हें इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना के बाद राहगीरों ने तुरंत मदद के लिए प्रयास शुरू किए और प्रशासन को सूचना दी।

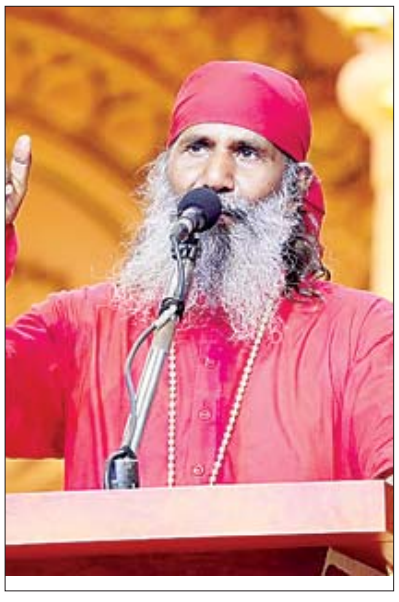
सूचना मिलते ही रोड सेफ्टी फोर्स (स्स्न्न) की टीम मौके पर पहुंची। स्स्न्न के इंचार्ज सरबजीत सिंह ने बताया कि उन्हें एमडीटी (MDT) डिवाइस के माध्यम से दुर्घटना की सूचना प्राप्त हुई थी, जिसके बाद टीम ने बिना देरी किए घटनास्थल पर पहुंचकर राहत और बचाव कार्य शुरू किया। टीम ने घायलों को तत्काल चिकित्सा सहायता उपलब्ध करवाई और मौके की स्थिति को नियंत्रित किया।

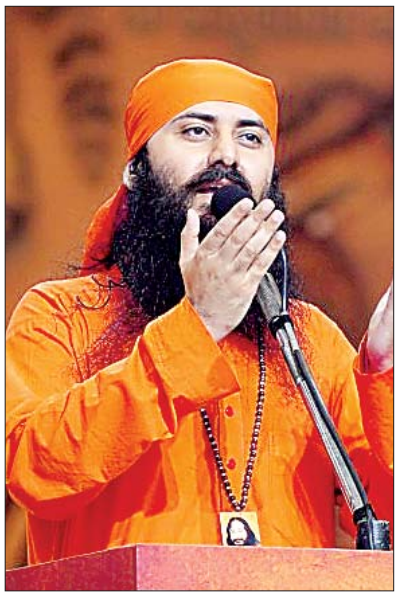
स्स्न्न टीम ने तत्परता दिखाते हुए आरोपी ट्रक चालक और वाहन को काबू में लेकर पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की और बच्ची के शव को एंबुलेंस के जरिए पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल फिल्लौर भेज दिया गया।

पुलिस अधिकारियों के अनुसार, आरोपी ट्रक चालक के खिलाफ लापरवाही से वाहन चलाने और जानलेवा दुर्घटना का मामला दर्ज कर लिया गया है। हादसे के कारणों की गहन जांच की जा रही है, जिसमें ट्रक की गति, चालक की लापरवाही और सड़क सुरक्षा मानकों की भी जांच शामिल है।

स्थानीय लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि इस मार्ग पर ट्रैफिक नियमों को सख्ती से लागू किया जाए और तेज रफ्तार वाहनों पर नियंत्रण के लिए विशेष अभियान चलाया जाए, ताकि भविष्य में इस तरह के दर्दनाक हादसों को रोका जा सके। यह हादसा एक बार फिर सड़क सुरक्षा के प्रति लापरवाही और तेज रफ्तार के खतरनाक परिणामों की ओर इशारा करता है।

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान के नूरमहल आश्रम में श्रद्धा एवं आध्यात्मिक उल्लास के साथ मनाया गया गुरु पूर्णिमा महोत्सव





» वंदे भारत न्यूज़ । नूरमहल/जालंधर

30 जुलाई (सन्नी सहगल)

युगद्रष्टा, ब्रह्मज्ञान प्रदाता एवं मानवता के आध्यात्मिक पथ-प्रदर्शक सर्वश्री आशुतोष महाराज जी की पावन प्रेरणा एवं दिव्य मार्गदर्शन में दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान के नूरमहल आश्रम में गुरु पूर्णिमा महोत्सव अत्यंत श्रद्धा, भक्ति एवं आध्यात्मिक उल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सर्वश्री आशुतोष महाराज जी के ब्रह्मज्ञानी शिष्य-शिष्याओं द्वारा वैदिक मंत्रों के पवित्र उच्चारण से किया गया। मंत्रोच्चारण की दिव्य स्वर-लहरियों ने समूचे वातावरण को आध्यात्मिक ऊर्जा एवं सकारात्मकता से परिपूर्ण कर दिया। साध्वी तपस्विनी भारती जी ने मंच संचालन का शुभारंभ करते हुए उपस्थित पांच लाख से ज्यादा श्रद्धालुओं का आत्मीय अभिनंदन किया। कार्यक्रम के दौरान समस्त मानवता, विश्व शांति, सामाजिक सद्भाव और प्रत्येक प्राणी के कल्याण के लिए भावपूर्ण प्रार्थना

का गायन किया गया।

इसके उपरांत सर्वश्री आशुतोष महाराज जी की दिव्य आरती एवं विधिवत पूजन संपन्न हुआ। प्रज्वलित दीपों की पवित्र ज्योति, सुगंधित पुष्पों की महक, भक्तिमय संगीत और हजारों श्रद्धालुओं के एकस्वर भाव ने ऐसा आध्यात्मिक दृश्य प्रस्तुत किया, मानो प्रत्येक हृदय में गुरु-भक्ति का दीप प्रज्वलित हो उठा हो। साध्वी वैष्णवी भारती जी ने अपने आध्यात्मिक प्रवचनों में कहा, गुरु पूर्णिमा का यह उत्सव हमारे लिए एक कसौटी का कार्य करता है। यह हमें आत्ममंथन करने का अवसर देता है कि बीते 365 दिनों में क्या हम गुरु की आज्ञा में अडिग रहे? उन्होंने कहा कि गुरु के प्रति सच्ची श्रद्धा केवल शब्दों, पुष्पों या बाहरी क्रियाओं तक सीमित नहीं होती। गुरु के प्रति वास्तविक समर्पण तब सिद्ध होता है, जब शिष्य उनके विचारों, मर्यादाओं और आध्यात्मिक सिद्धांतों को अपने आचरण में प्रकट करता है। स्वामी मोहनपुरी जी ने कहा कि गुरु के वचनों को स्वीकार करना, उनके निर्देशों के अनुसार स्वयं को ढालना और जीवन की प्रत्येक परिस्थिति में सत्य के पथ पर स्थिर रहना ही वास्तविक गुरु-पूजा है। शिष्य पूर्ण विश्वास के साथ गुरु के मार्ग पर चल पड़ता है, वह संसार की प्रशंसा, निंदा, विरोध अथवा परिस्थितियों की परवाह नहीं करता।

साध्वी मानस्विनी भारती जी ने वर्तमान युग की परिस्थितियों पर प्रकाश डालते हुए कहा-कुटिल चाल कलिकाल चल रहा, युग की गति पहचानो। उन्होंने कहा कि आज के वर्तमान समय में कहीं देशों के बीच युद्ध और संघर्ष दिखाई दे रहे हैं, तो कहीं प्रकृति एवं मौसम की असंतुलित गतिविधियाँ चिंता उत्पन्न कर रही हैं। सामाजिक मूल्यों में निरंतर गिरावट आ रही है । आत्मिक रूप से जागृत साधक परिस्थितियों से भयभीत या भ्रमित होने के स्थान पर सजग रहता है और अपने विवेक, साधना तथा गुरु के मार्गदर्शन के माध्यम से स्वयं को इनके प्रभाव से सुरक्षित रखता है। स्वामी सज्जनानंद जी ने मंच संचालन को आगे बढ़ाते हुए नूरमहल आश्रम की आध्यात्मिक महिमा पर प्रकाश डाला। उन्होंने श्रद्धालुओं को आश्रम, सत्संग और गुरु-कार्य के साथ निरंतर जुड़े रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुत पंजाबी भजन सब ने भंगड़ा पाउणा ने पूरे वातावरण को भक्तिमय उल्लास से भर दिया।

मेहर चंद पॉलिटेक्निक कॉलेज में नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ, हवन-यज्ञ के साथ हुआ स्वागत समारोह

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

30 जुलाई (सन्नी सहगल)

मेहर चंद पॉलिटेक्निक कॉलेज, जालंधर में नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण और पवित्र हवन-यज्ञ के साथ किया गया। कार्यक्रम में कॉलेज स्टाफ, नवप्रवेशित विद्यार्थी, उनके अभिभावक तथा डी.ए.वी. सी.एम.सी. के सदस्य श्री कुंदन लाल अग्रवाल मुख्य यजमान के रूप में उपस्थित रहे। महात्मा आनंद स्वामी ऑडिटोरियम में आयोजित इस समारोह में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों और अभिभावकों ने भाग लिया। हवन की संपूर्ण प्रक्रिया स्टाफ सदस्य श्री प्रभु दयाल के निर्देशन में संपन्न हुई, जबकि कॉलेज के विद्यार्थियों ने स्वयं हवन में आहुतियां अर्पित कीं। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. जगरूप सिंह ने नवप्रवेशित विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए उन्हें मेहनत, अनुशासन और दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि मेहर चंद पॉलिटेक्निक कॉलेज

राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित और दो पाठ्यक्रमों में एन.बी.ए. (NBA) मान्यता प्राप्त करने वाला पंजाब का एकमात्र पॉलिटेक्निक संस्थान है। उन्होंने कहा कि इस कॉलेज में प्रवेश लेकर विद्यार्थियों ने अपने उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव रखी है। मुख्य अतिथि श्री कुंदन लाल अग्रवाल ने विद्यार्थियों को उत्कृष्ट इंजीनियर बनने और अपने लक्ष्य को निर्धारित कर निरंतर मेहनत करने की प्रेरणा दी। उन्होंने महर्षि दयानंद के जीवन से प्रेरणादायक प्रसंग साझा करते हुए कॉलेज की उपलब्धियों की सराहना की।

समारोह के दौरान कॉलेज का नया प्रॉस्पेक्टस भी जारी किया गया, जिसे सभी नवप्रवेशित विद्यार्थियों में वितरित किया गया। साथ ही वर्ष 2024 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले ऑटोमोबाइल, फार्मेसी, इलेक्ट्रिकल और सिविल विभाग के स्टाफ सदस्यों को सम्मानित किया गया। प्रिंसिपल डॉ. जगरूप सिंह ने बताया कि सिविल, इलेक्ट्रिकल, मैकेनिकल, ऑटोमोबाइल और फार्मेसी शाखाओं की सभी सीटें भर चुकी हैं। वहीं कंप्यूटर, इलेक्ट्रॉनिक्स और लेटरल एंट्री की कुछ सीटें अभी उपलब्ध हैं। दसवीं पास विद्यार्थी 14 अगस्त तक प्रवेश लेकर इन पाठ्यक्रमों का लाभ उठा सकते हैं। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि 30 जुलाई से 7 अगस्त तक नवप्रवेशित विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन प्रोग्राम आयोजित किया जाएगा, जबकि 10 अगस्त से नियमित कक्षाएं शुरू होंगी। कार्यक्रम के समापन पर सभी विद्यार्थियों को प्रसाद स्वरूप लड्डू वितरित किए गए।

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

पीएसईबी जोन खेल 2026 में सेंट सोल्जर ग्रुप के विद्यार्थियों ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
30 जुलाई (सन्नी सहगल)

सेंट सोल्जर ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के विद्यार्थियों ने पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड (पीएसईबी) जोन खेल 2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए संस्थान का नाम गौरवान्वित किया।

विद्यार्थियों ने खेल भावना, दृढ़ संकल्प और टीमवर्क का शानदार परिचय देते हुए विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में शीर्ष स्थान प्राप्त किए तथा जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए चयनित हुए। अंडर-19 बास्केटबॉल प्रतियोगिता में सेंट सोल्जर की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त कर चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। उनके शानदार प्रदर्शन के आधार पर आर्यन, साहिल, आदित्य, गुरशन और साहिबजोत का आगामी प्रतियोगिताओं के लिए जिला टीम में चयन हुआ है।

अंडर-17 बास्केटबॉल टीम ने भी सराहनीय प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। टीम के सूरज, दिविकर और नमिश के उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर जिला टीम के लिए चयन किया गया है। अंडर-19 वॉलीबॉल प्रतियोगिता में सेंट सोल्जर की टीम ने अपना पहला मैच जीतकर शानदार शुरुआत की, जो टीम की मेहनत, समर्पण और प्रतिस्पर्धात्मक भावना को दर्शाता है।

संस्थान की उपलब्धियों में एक और उपलब्धि जोड़ते हुए अमरीक सिंह ने अंडर-19 बैडमिंटन प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा उनका चयन भी जिला स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए किया गया है। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर सेंट सोल्जर ग्रुप की चेयरपर्सन श्रीमती संगीता चोपड़ा ने सभी विजेता विद्यार्थियों, जिला स्तर के लिए चयनित खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों तथा विद्यालय के स्टाफ को उनकी मेहनत और समर्पण के लिए हार्दिक बधाई दी।

ट्रांसपोर्ट नगर की सड़क बनी मुसीबतः NHAI के सीवरेज कार्य से हो रहा सड़को पर जलभराव, रोजाना हो रहे लोग हादसे का शिकार

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
30 जुलाई (वर्मा)

फोकल प्वाइंट स्थित ट्रांसपोर्ट नगर में नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया (NHAI) द्वारा चल रहे सीवरेज निर्माण कार्य ने स्थानीय लोगों और वाहन चालकों की परेशानी बढ़ा दी है। सड़क पर लंबे समय से जलभराव और गहरे गड्ढों के कारण हालात बेहद खतरनाक हो चुके हैं।

स्थानीय निवासियों के अनुसार, सड़क पर ढाई से तीन फीट तक गहरे गड्ढे बन चुके हैं, जो पानी से पूरी तरह ढके हुए हैं। ऐसे में वाहन चालकों को गड्ढों का अंदाजा नहीं लग पाता और वे आए दिन हादसों का शिकार हो रहे हैं। लोगों का कहना है कि यह समझना मुश्किल हो गया है कि सड़क में गड्ढे हैं या गड्ढों में सड़क। मंगलवार को भी एक थार गाड़ी पानी से भरे गड्ढे में फंस गई, जिसे ट्रैक्टर की मदद से काफी मशक्कत के बाद बाहर निकाला गया। स्थानीय लोगों ने बताया कि रोजाना 50 से 100 वाहन इस समस्या के कारण फंस जाते हैं, जिनमें से कई को टोचन लगाकर बाहर निकालना पड़ता है। क्षेत्र निवासी पंकज कुमार ने बताया कि बारिश हुए पांच दिन बीत चुके हैं, लेकिन सड़क पर पानी अब भी जमा हुआ है। उन्होंने आरोप लगाया कि NHAI द्वारा निर्माण कार्य अधूरा छोड़ दिया गया है, जिससे स्थिति और बिगड़ गई है। विभाग की टीमें कभी-कभार मिट्टी डालकर औपचारिकता पूरी कर देती हैं, लेकिन स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा। एक अन्य निवासी चंदन के अनुसार, सर्विस लेन की हालत बेहद खराब हो चुकी है। सीवरेज लाइन बिछाने के दौरान सड़क पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई है, जिससे राहगीरों के गिरने और चोटिल होने की घटनाएं लगातार सामने आ रही हैं।

उन्होंने बताया कि कई लोग छोटे-मोटे नुकसान के बाद मजबूरी में अपनी जेब से खर्च कर निकलते हैं।

स्थानीय लोगों का कहना है कि इस मुद्दे को लेकर कई बार प्रशासन और NHAI को शिकायतें दी जा चुकी हैं, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। हालात इतने खराब हैं कि हर कुछ मिनट में कोई न कोई वाहन या राहगीर इस सड़क पर परेशानी का सामना कर रहा है। गौरतलब है कि कुछ दिन पहले भी इसी स्थान पर कई लोग हादसे का शिकार हुए थे। मौके पर कवरेज के दौरान भी कई वाहन पानी में फंसते नजर आए थे। इसके बावजूद समस्या जस की तस बनी हुई है, जिससे क्षेत्रवासियों में भारी रोष है।

के.एम.वी. के बुक बैंक से जरूरतमंद छात्राओं को मुफ्त पुस्तकें, 500 से अधिक किताबें वितरित

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
30 जुलाई (सन्नी सहगल)

भारत की विरासत एवं स्वायत्त (ऑटोनॉमस) संस्था कन्या महा विद्यालय (के.एम.वी.), जालंधर अपने सामाजिक एवं परोपकारी कार्यों के लिए लगातार सराहना बटोर रही है। कॉलेज के स्टूडेंट वेलफेयर विभाग द्वारा पिछले कई वर्षों से संचालित मुफ्त बुक बैंक के माध्यम से जरूरतमंद छात्राओं को प्रत्येक सेमेस्टर में विभिन्न विषयों की पुस्तकें निःशुल्क उपलब्ध करवाई जा रही हैं।

कॉलेज प्रबंधन के अनुसार, इस सेमेस्टर में अब तक 500 से अधिक पुस्तकों का वितरण किया जा चुका है और यह सेवा निरंतर जारी है। इस पहल का उद्देश्य आर्थिक रूप से जरूरतमंद छात्राओं को बिना किसी बाधा के अपनी पढ़ाई जारी रखने में सहायता प्रदान करना है। प्रो. अतिमा शर्मा द्विवेदी ने बताया कि के.एम.वी. के बुक बैंक में छात्राएं अपनी पिछली कक्षाओं की उपयोगी पुस्तकें जमा करवाती हैं। इन्हीं पुस्तकों को आगे जरूरतमंद छात्राओं को निःशुल्क उपलब्ध कराया जाता है, जिससे शिक्षा का सिलसिला बिना किसी आर्थिक रुकावट के जारी रहता है। उन्होंने कहा कि यह पहल केवल पुस्तकों के आदान-प्रदान तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों में सामाजिक जिम्मेदारी, सहयोग और आपसी भाईचारे की भावना भी विकसित करती है। इससे छात्राएं जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित होती हैं। इस अवसर पर आर्य शिक्षा मंडल के अध्यक्ष श्री चंदर मोहन ने भी छात्राओं को आशीर्वाद देते हुए कहा कि कन्या महा विद्यालय हमेशा से जन-कल्याण और समाज सेवा से जुड़े कार्यों में अग्रणी रहा है। उन्होंने इस अनूठी पहल की सराहना करते हुए इसे शिक्षा के क्षेत्र में प्रेरणादायक कदम बताया। बुक बैंक के माध्यम से छात्राओं को अंग्रेजी, इतिहास, रसायन विज्ञान (केमिस्ट्री), भौतिक विज्ञान (फिजिक्स), पंजाबी, हिंदी, राजनीति विज्ञान, अर्थशास्त्र और गणित सहित विभिन्न विषयों की पुस्तकें उपलब्ध करवाई जा रही हैं। कॉलेज प्रशासन ने इस सफल पहल के लिए डॉ. मधुमीत, डीन, स्टूडेंट वेलफेयर द्वारा किए गए प्रयासों की भी सराहना की और भविष्य में भी इस सेवा को निरंतर जारी रखने का संकल्प दोहराया।

स्कूटी सवार महिला और मासूम बच्चे पर अवारा कुत्तों का हमला, मां ओर बच्चा घायल, नगर निगम पर उठे सवाल

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

30 जुलाई (वर्मा)

शहर में आवारा कुत्तों का आतंक लगातार बढ़ता जा रहा है, जिससे आम जनता की सुरक्षा पर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। ताजा घटना जालंधर के न्यू कमल विहार इलाके की है, जहां स्कूल से लौट रही एक महिला और उसके छोटे बच्चे पर आवारा कुत्तों के झुंड ने हमला कर दिया। इस हादसे में दोनों घायल हो गए, जबकि बच्चे को सिर में चोट लगने के कारण अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

जानकारी के अनुसार, जीटीबी नगर निवासी अकालदीप कौर अपने नर्सरी कक्षा में पढ़ने वाले बेटे जसकीरत को स्कूल से लेकर स्कूटी पर घर लौट रही थीं। जैसे ही वे न्यू कमल विहार के पास पहुंचीं, अचानक करीब आधा दर्जन से अधिक आवारा कुत्तों का झुंड उनकी स्कूटी की ओर झपट पड़ा। इस अप्रत्याशित हमले से घबराकर अकालदीप कौर अपना संतुलन खो बैठीं और स्कूटी सड़क पर गिर गई।

हादसे के बाद स्थानीय लोगों ने तुरंत मौके पर पहुंचकर मां-बेटे को संभाला और घायल बच्चे को नजदीकी अस्पताल पहुंचाया, जहां उसका इलाज जारी है। महिला को भी चोटें आई हैं, लेकिन उसकी हालत स्थिर बताई जा रही है।

इलाके में कुत्तों का बढ़ता आतंक, लोग दहशत में - स्थानीय निवासी रॉकी सहदेव ने बताया कि कॉलोनी में 30 से अधिक आवारा कुत्ते घूम रहे हैं, जो आए दिन राहगीरों और वाहन चालकों पर हमला कर देते हैं। लोगों का कहना

है कि शाम के समय बच्चों और बुजुर्गों का घर से निकलना तक मुश्किल हो गया है। कई बार शिकायतें करने के बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो पाया है।

स्वास्थ्य विभाग पर बढ़ता दबाव

शहर में कुत्तों के काटने के मामलों में लगातार वृद्धि देखी जा रही है। सिविल अस्पताल की एंटी-रेबीज वैक्सीन ओपीडी में रोजाना बड़ी संख्या में मरीज पहुंच रहे हैं।

इसके अलावा आम आदमी क्लीनिकों में भी प्रतिदिन कई लोगों को एंटी-रेबीज के टीके लगाए जा रहे हैं, जिससे स्वास्थ्य सेवाओं पर अतिरिक्त दबाव बन रहा है।

नगर निगम की कार्यप्रणाली पर सवाल, ठेकेदार को नोटिस - इस घटना के बाद नगर निगम की कार्यप्रणाली भी सवालों के घेरे में आ गई है। डॉग पाउंड निर्माण कार्य में लापरवाही बरतने के आरोप में संबंधित ठेकेदार को ब्लैकलिस्ट करने के लिए नोटिस जारी किया गया है। प्रशासन का दावा है कि जल्द ही आवारा कुत्तों की समस्या के समाधान के लिए सख्त कदम उठाए जाएंगे।

स्थानीय लोगों की मांग - इलाके के लोगों ने नगर निगम से तत्काल कार्रवाई की मांग की है। उनका कहना है कि अगर जल्द ही आवारा कुत्तों को नियंत्रित नहीं किया गया, तो ऐसे हादसे और बढ़ सकते हैं। लोगों ने नियमित पकड़-धकड़ अभियान, नसबंदी कार्यक्रम और सुरक्षित शेल्टर की व्यवस्था करने की मांग की है।

इस घटना ने एक बार फिर शहर में आवारा कुत्तों की समस्या को उजागर कर दिया है, जिस पर अब ठोस और प्रभावी कार्रवाई की आवश्यकता है।

फ़िल्लौर-तेहिंग रोड पर दर्दनाक हादसा : 2 महीने बाद होने वाली थी युवक की शादी, ट्रक की चपेट में आने से मौत

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

30 जुलाई (वर्मा)

फ़िल्लौर-तेहिंग रोड पर शुक्रवार तड़के एक भीषण सड़क हादसे ने पूरे इलाके को झकझोर कर रख दिया। इस दर्दनाक दुर्घटना में मोटरसाइकिल सवार एक युवक की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि उसकी बहन गंभीर रूप से घायल हो गई। मृतक की पहचान 21 वर्षीय अर्जुन सानी के रूप में हुई है, जिसकी शादी महज दो महीने बाद तय थी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, अर्जुन सानी अपनी बहन प्रिया को रोज़ाना की तरह निजी फैक्ट्री में छोड़ने के लिए मोटरसाइकिल पर जा रहा था। इसी दौरान फ़िल्लौर से तेहिंग की ओर तेज रफ्तार में आ रहे एक कथित ओवरलोड ट्रक ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि ट्रक अनियंत्रित होकर मोटरसाइकिल समेत सड़क किनारे खेतों में पलट गया, जिससे बाइक ट्रक के नीचे दब गई। हादसे के तुरंत बाद ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। आसपास मौजूद लोगों ने तत्परता दिखाते हुए दोनों घायलों को बाहर निकाला और सिविल अस्पताल फ़िल्लौर पहुंचाया। वहां डॉक्टरों ने अर्जुन को मृत घोषित कर दिया, जबकि गंभीर रूप से घायल प्रिया को बेहतर इलाज के लिए चंदेलन स्थित एक निजी अस्पताल में रेफर कर दिया गया, जहां उसकी हालत नाजुक बनी हुई है। मृतक के परिजनों ने बताया कि अर्जुन गांव तेहिंग में निर्माण कार्य से जुड़ा हुआ था और परिवार में उसकी शादी की तैयारियां चल रही थीं। इस हादसे ने परिवार को गहरे सदमे में डाल दिया है। पीड़ित परिवार और स्थानीय लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि फरार ट्रक चालक को जल्द गिरफ्तार किया जाए और उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए, ताकि पीड़ित परिवार को न्याय मिल सके।

पीएपी-अमृतसर हाईवे पर बड़ा हादसा: फ्लाईओवर से नीचे गिरा टिप्पर, लंबा जाम—बाल-बाल बचे राहगीर

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

30 जुलाई (वर्मा)

पीएपी से अमृतसर हाईवे पर उस समय अफरा-तफरी मच गई जब जेसी रिसोर्ट के नजदीक एक तेज रफ्तार टिप्पर अचानक अनियंत्रित होकर फ्लाईओवर से नीचे जा गिरा। हादसा बेहद खतरनाक था, लेकिन राहत की बात यह रही कि इस दौरान कोई बड़ी जनहानि नहीं हुई और राहगीर बाल-बाल बच गए। घटना के बाद मौके पर लंबा ट्रैफिक जाम लग गया, जिससे राहगीरों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा।

प्राथमिक जानकारी के अनुसार, फ्लाईओवर पर एक खराब बस खड़ी थी, जिसके कारण यह दुर्घटना हुई। बताया जा रहा है कि बस सड़क के बीचों-बीच खड़ी थी और वहां कोई चेतावनी संकेत या रिफ्लेक्टर बोर्ड नहीं लगाया गया था। इसी दौरान पीछे से आ रहे वाहनों को अचानक ब्रेक लगानी पड़ी, जिससे हालात बेकाबू हो गए।

प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, पहले एक कंटेनर बस से टकराया, जिसके बाद पीछे आ रहा टिप्पर चालक संतुलन खो बैठा। बचाव के प्रयास में टिप्पर फ्लाईओवर की रेलिंग से टकराते हुए नीचे जा पलटा। हादसे के दौरान जोरदार आवाज सुनकर आसपास के लोग मौके पर जमा हो गए।

टिप्पर चालक दिलजिंदर सिंह ने बताया कि सड़क पर खड़ी बस की वजह से अचानक ब्रेक लगाने पड़े, जिससे वाहन का नियंत्रण बिगड़ गया। उन्होंने आरोप लगाया कि बस चालक द्वारा किसी प्रकार का चेतावनी संकेत नहीं लगाया गया था, जो इस हादसे का मुख्य कारण बना। दुर्घटना में टिप्पर को भारी नुकसान पहुंचा है, जबकि चालक की बाजू में फ्रैक्चर होने की पुष्टि हुई है।

घटना की सूचना मिलते ही सड़क सुरक्षा फोर्स (स्स्स) और स्थानीय पुलिस टीम तुरंत मौके पर पहुंची। बचाव कार्य शुरू करते हुए क्रेन की मदद से टिप्पर को सीधा किया गया और सड़क से हटाया गया। साथ ही खराब बस को भी हटाकर रास्ता साफ किया गया, जिसके बाद ट्रैफिक को धीरे-धीरे सामान्य किया गया।

पुलिस अधिकारियों ने बताया कि प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि फ्लाईओवर पर खड़ी खराब बस के कारण यह हादसा हुआ। मामले की जांच जारी है और बस चालक की लापरवाही की भी पड़ताल की जा रही है। प्रशासन ने लोगों से अपील की है कि वाहन खराब होने की स्थिति में तुरंत चेतावनी संकेत लगाएं ताकि इस तरह की घटनाओं से बचा जा सके।

इस हादसे ने एक बार फिर हाईवे पर सुरक्षा इंतजामों और वाहन चालकों की जिम्मेदारी को लेकर सवाल खड़े कर दिए हैं। गनीमत रही कि बड़ा हादसा टल गया, वरना स्थिति और भी भयावह हो सकती थी।

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

भारत ही नहीं विदेश में मौजूद हैं भगवान शिव के प्रसिद्ध मंदिर

सावन के महीने की शुरुआत हो चुकी है और ये आने वाली 28 अगस्त तक चलेगा. इस महीने में भगवान शिव के दर्शन करने के लिए लोग अलग-अलग मंदिरों में पहुंचते हैं. यहां हम आपको भगवान शिव के विश्व में प्रसिद्ध मंदिरों के बारे में बताने जा रहे हैं...

मुन्नेस्वरम, चिलाव

श्रीलंका– कहते हैं कि यहां भगवान राम ने देवों के देव महादेव की पूजा की थी. इसके परिसर में पांच मंदिरों का कॉम्पलेक्स है जिसमें शिव का मंदिर सबसे बड़ा है. इस मंदिर की कोलंबो से दूरी करीब 80 से 85 किलोमीटर है. बस या ट्रेन से चिलाव पहुंचने के बाद छोटे वाहनों की सवारी करके यहां पहुंचा जा सकता है. यहां हर किसी के लिए एंट्री फ्री है.

मुक्ति गुप्तेश्वर मंदिर, मिंटो, ऑस्ट्रेलिया

ये दुनिया का पहला ऐसा मंदिर है जिसे आर्टिफिशियल गुफा में बनाया गया है. इसे 13वें ज्योतिर्लिंग के रूप में माना जाता है और इसके अंदर 12 ज्योतिर्लिंग की प्रतिकृतियां मौजूद है. यहां का शांत माहौल मन को खुश कर देता है. ये सिडनी के सबसे पास है इसलिए आप इस शहर के एयरपोर्ट से यहां पहुंच सकते हैं. मंदिर और सिडनी के बीच की दूरी करीब 40 किलोमीटर है.

अजिंक्य रहाणे ने इंटरनेशनल क्रिकेट से संन्यास का किया एलान

दिग्गज भारतीय क्रिकेटर अजिंक्य रहाणे ने इंटरनेशनल क्रिकेट और खेल के सभी फॉर्मेट से संन्यास का एलान कर दिया है।

उन्होंने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर कर इस बात की जानकारी दी। इस दौरान वह काफी भावुक भी हो गए। उनका गला भर आया और वह रुआंसा थे। भारी आवाज में रहाणे ने बीसीसीआई, साथी क्रिकेटर, वाइफ और फैंस का शुक्रिया अदा किया।

वीडियो के साथ कैप्शन में रहाणे ने लिखा, कैप 278 अब विदा ले रहा है। इतने सालों तक मिले प्यार और सहयोग के लिए धन्यवाद। हमेशा आभारी रहूंगा। रहाणे ने 31 अगस्त 2011 को इंग्लैंड के खिलाफ इंटरनेशनल डेब्यू किया था।

3 साल से बाहर चल रहे थे

रहाणे लंबे समय से भारतीय टीम से बाहर चल रहे थे। उन्होंने आखिरी इंटरनेशनल मैच 2023 में खेला था। वह जुलाई, 2023 में वेस्टइंडीज के खिलाफ टेस्ट खेलते नजर आए थे। वहीं उन्होंने आखिरी वनडे 2018 में और आखिरी टी20 इंटरनेशनल 2016 में खेला था।

6 टेस्ट में कप्तानी की

रहाणे ने अपने करियर में 85 टेस्ट, 90 वनडे और 20 टी20 इंटरनेशनल मैच खेले। टेस्ट की 144 पारियों में रहाणे ने 38.46 की औसत और 49.50 के स्ट्राइक रेट से 5077 रन बनाए। इस प्रारूप में उन्होंने 26 अर्धशतक के साथ ही 12 शतक भी लगाए। उनका बेस्ट स्कोर 188 रन है। रहाणे ने 6 टेस्ट में भारतीय टीम की कप्तानी भी की। उनकी कप्तानी में भारत को 4 टेस्ट में जीत मिली। साथ ही 2 मैच ड्रॉ रहे।

वनडे में रहाणे का प्रदर्शन

वनडे की 87 पारियों में इस बल्लेबाज ने 35.26 की औसत और 78.63 की स्ट्राइक रेट से 2962 रन बनाए। एकदिवसीय क्रिकेट में उन्होंने 24 फिफ्टी और 3 सेंचुरी जड़ीं। वहीं 20 टी20 इंटरनेशनल में रहाणे ने 113.29 की स्ट्राइक रेट से 375 रन बनाए।

रहाणे ने तीनों फॉर्मेट में भारतीय टीम का नेतृत्व किया। रहाणे ने तीन वनडे मैचों में भारत की कमान संभाली और सभी मैच जीते। टी20 इंटरनेशनल में रहाणे ने 2 मुकाबलों में टीम की अगुवाई की। इस दौरान भारत ने 1 मैच जीता और 1 में हार झेलनी पड़ी।

सीडब्ल्यूजी 2026 : जैवलिन फाइनल में पहुंची भारत की 'तिकड़ी', नीरज के साथ रोहित और यशवीर से मेडल की आस

कॉमनवेल्थ गेम्स 2026 में पुरुषों की जैवलिन थ्रो स्पर्धा के फाइनल में भारत के तीन एथलीट्स नजर आएंगे। गुरुवार को मुश्किल हालात के बावजूद ओलंपिक चैंपियन नीरज चोपड़ा, रोहित यादव और यशवीर सिंह ने क्वालीफाइंग राउंड ग्रुप-ए में शीर्ष-10 स्थान हासिल करते हुए 31 जुलाई को खेले जाने वाले मेडल इवेंट में जगह बनाई।

तेज हवाओं ने क्वालिफिकेशन राउंड के दौरान सटीक थ्रो को मुश्किल बना दिया था, लेकिन भारतीय तिकड़ी मेडल इवेंट में आगे बढ़ने वाले टॉप-12 एथलीट्स में अपनी जगह पक्की करने में सफल रही। नीरज 79.61 मीटर के सर्वश्रेष्ठ प्रयास के साथ पांचवें स्थान पर रहे, जबकि रोहित यादव 78.37 मीटर के साथ नौवां और यशवीर सिंह 78.36 मीटर के साथ 10वां स्थान हासिल किया।

दूरी के बजाय क्वालिफिकेशन को प्राथमिकता देते हुए, तीनों भारतीयों ने शुरुआती राउंड को सुरक्षित रूप से पार किया और गेम्स के प्रमुख एथलेटिक्स इवेंट्स में से एक में भारत की मेडल की उम्मीदों को जिंदा रखा। ग्लासगो गेम्स में अपना पहला मुकाबला खेल रहे नीरज, तेज हवाओं के बावजूद शांत नजर आए। नीरज ने अपने दूसरे प्रयास

में 79.61 मीटर का सर्वश्रेष्ठ थ्रो करने के बाद फाइनल में जगह पक्की होने पर अपने तीसरे और अंतिम प्रयास को न करने का फैसला किया। वहीं, रोहित यादव (78.37 मीटर) और यशवीर सिंह (78.36 मीटर) ने भी लगातार अच्छा प्रदर्शन। दोनों के बीच सिर्फ एक सेंटीमीटर का अंतर था। श्रीलंका के रुमेश पथिराज ने 82.84 मीटर के शानदार थ्रो के साथ क्वालिफिकेशन स्टैंडिंग में शीर्ष स्थान हासिल किया और चुनौतीपूर्ण मौसम की स्थिति के अनुसार खुद को सबसे बेहतर ढंग से ढाला। ग्रेनाडा के दो बार के वर्ल्ड चैंपियन एंड्रसन पीटर्स 81.29 मीटर के साथ दूसरे स्थान पर रहे, जबकि साउथ अफ्रीका के डौव स्मिट 80.64 मीटर के साथ तीसरे स्थान पर रहे। इंग्लैंड के बेन ईस्ट (80.38 मीटर) ने नीरज से आगे रहते हुए चौथा स्थान हासिल किया, जबकि ऑस्ट्रेलिया के कैमरन मैकिन्टायर (78.91 मीटर), पाकिस्तान के अरशद नदीम (78.63 मीटर), बहामास के कीशॉन स्ट्रैचन (78.60 मीटर), त्रिनिदाद और टोबैगो के केशॉर्न वॉलकॉट (78.26 मीटर) और नाइजीरिया के चिनेचेरेम न्नामदी (75.27 मीटर) भी आगे बढ़े। सिर्फ चार एथलीट ही 80 मीटर का मार्क पार कर पाए। कोई भी 84 मीटर के सीधे क्वालिफिकेशन स्टैंडर्ड तक नहीं पहुंच पाया।

हॉकी वर्ल्ड कप में अब भगवा जर्सी में नजर आएंगे भारतीय खिलाड़ी, हॉकी इंडिया ने जर्सी बदलने पर दी सफाई

हॉकी इंडिया ने भारतीय टीम की जर्सी के रंग को बदलने को लेकर पूर्व कप्तान वीरेन रस्किन्हा द्वारा उठाए गए सवाल पर सफाई पेश की है। हॉकी इंडिया ने बताया है कि मैदान और जर्सी का रंग एक जैसा होने से खिलाड़ियों के खेल और दृश्यता पर असर पड़ रहा था। गौरतलब है कि सोमवार को हॉकी इंडिया ने एफआईएच विश्व कप से पहले भारतीय टीम की नई जर्सी को लॉन्च किया। जर्सी का रंग नीले से बदलकर ऑरेंज कर दिया गया है और इसके साथ ही जर्सी के डिजाइन में भी कुछ बदलाव किए गए हैं। इसको लेकर ही पूर्व कप्तान वीरेन रस्किन्हा ने नाराजगी जाहिर की थी। उन्होंने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, मुझे कहना होगा कि हॉकी इंडिया ने भारतीय हॉकी के लिए बहुत अच्छे काम किए हैं, लेकिन यह शर्मनाक है। भारतीय टीम की विरासत और पहचान हमेशा

से ब्लू (नीला) रही है। मैंने कई वर्षों तक शान से ब्लू जर्सी पहनी है। फैंस हमारी इंडियन टीम को ब्लू रंग में देखना चाहते हैं। ऑरेंज रंग का क्या लॉजिक है?

जर्सी के रंग में बदलाव को लेकर हॉकी इंडिया ने अब एक बयान जारी किया है। हॉकी इंडिया ने कहा, हम आपको बताना चाहते हैं कि यूनिफॉर्म का रंग बदलने का फैसला सपोर्ट स्टाफ और खिलाड़ियों की सलाह और उनके साथ विस्तार से हुई बातचीत के आधार पर लिया गया था। सबसे बड़ा कारण तकनीकी था। यह देखा गया कि नीली खेलने वाली यूनिफॉर्म के रंग का मैच उस नीली सिंथेटिक सतह के साथ भी हो रहा था, जिस पर मैच खेला जाता है। यह अब इंटरनेशनल हॉकी पिचों का मानक रंग भी है। यूनिफॉर्म और मैदान का रंग एक जैसा होने की वजह से खिलाड़ियों का खेल और दृश्यता दोनों पर असर पड़ रहा था।

हॉकी इंडिया ने आगे बताया, इस बात को ध्यान में रखते हुए कोच और खिलाड़ियों ने पीले या ऑरेंज जैसे दूसरे रंगों का सुझाव दिया। ध्यान से सोचने के बाद ऑरेंज को फाइनल किया गया। तकनीकी जरूरतों को पूरा करने के अलावा, ऑरेंज हमारे राष्ट्रीय ध्वज के रंगों में से एक होने के नाते भी बहुत अहमियत रखता है, जो हिम्मत, कुर्बानी और देश के गर्व का प्रतीक है। हॉकी इंडिया यह भी कहा कि भारतीय हॉकी में जर्सी के रंग में बदलाव कोई नई बात नहीं है। समय-समय पर नेशनल टीम की खेलने वाली किट का रंग काम और दूसरी जरूरतों के हिसाब से बदला गया है।

उन्होंने बताया, ऐसा एफआईएच हॉकी वर्ल्ड कप 2014 के दौरान हुआ था, जब टीम की जर्सी का रंग बदलकर पीला कर दिया गया था। एफआईएच हॉकी विश्व कप 2018 के दौरान जर्सी के रंग को बदलकर आसमानी नीला किया गया था, जिसका डिजाइन बिल्कुल अलग था। ऑरेंज रंग में मौजूदा बदलाव कोच और खिलाड़ियों से मिले तकनीकी फीडबैक और हमारे राष्ट्रीय ध्वज का हिस्सा होने के कारण इस रंग से जुड़े प्रतीकात्मक मूल्य, दोनों को ध्यान में रखकर किया गया है।

सिर्फ दवाइयां नहीं, यह आदतें बनेंगी माइग्रेन की असली दवा

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में आप कई जिम्मेदारियां निभाती हैं। घर, ऑफिस, बच्चे और रिश्तों के बीच सामंजस्य भी बनाना भी आपका ही काम होता है। ऐसे में आप माइग्रेन से पीड़ित हों तो हर एक दिन चुनौतीपूर्ण हो जाता है, क्योंकि माइग्रेन में सिर्फ सिर दर्द नहीं होता, बल्कि यह मतली, थकान और रोशनी या आवाज से संवेदनशीलता भी साथ लाता है। हालांकि विशेषज्ञों के अनुसार, दवाओं और सही जीवन-शैली से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

सुबह की शुरुआत : दिन की पहली घड़ी पूरे दिन की ऊर्जा को तय करती है, इसलिए रोज तय समय पर उठने की आदत डालें, चाहे छुट्टी ही क्यों न हो। जागते ही तुरंत फोन या स्क्रीन न देखें। कुछ मिनट स्ट्रेचिंग के बाद 10-15 मिनट योग या ध्यान के लिए निकालें। अनुलोम-विलोम और भ्रामरी जैसे प्राणायाम तनाव कम करके माइग्रेन की तीव्रता को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

नाश्ता बेहद जरूरी : खाली पेट रहना माइग्रेन को तेजी से ट्रिगर करता है, इसलिए नाश्ते को मिस न करें। पौष्टिक नाश्ते का ही सेवन करें, जैसे- ओट्स, दलिया, फल या मूंग दाल चीला आदि। चाय-कॉफी और एनर्जी ड्रिंक्स से बचें, क्योंकि अधिक कैफीन भी इस सिर दर्द को बढ़ा सकता है।

स्क्रीन से दोस्ताना दूरी : लगातार स्क्रीन देखना माइग्रेन को ट्रिगर कर सकता है। लेकिन ऑफिस में लगातार स्क्रीन देखना आपकी मजबूरी है। ऐसे में हर 30 मिनट में 1-2 मिनट के लिए स्क्रीन से नजर हटाएं। आपकी पीठ सीधी रहे, स्क्रीन आंखों के लेवल पर हो और पैर जमीन पर टिके हों।

पानी और सुकून : माइग्रेन में दिन भर पर्याप्त पानी पीना जरूरी है, क्योंकि डिहाइड्रेशन माइग्रेन को बढ़ा सकता है। वहीं तनाव के बीच शांत रहने के लिए गहरी सांस लें, थोड़ा टहलें या पसंदीदा संगीत सुनें। ऐसे ब्रेक मूड को बेहतर बनाने के साथ ही माइग्रेन की तीव्रता को भी कम करने में मदद करते हैं।

ट्रिगर पहचानें : हर व्यक्ति के माइग्रेन ट्रिगर अलग हो सकते हैं- जैसे तेज रोशनी, तेज आवाज, भूख, मौसमी बदलाव और ज्यादा स्क्रीन टाइम। माइग्रेन आने पर उस दिन का भोजन, नींद का समय, तनाव, मौसम और स्क्रीन टाइम नोट करें। इससे आपको माइग्रेन ट्रिगर का पता चल सकेगा।

शाम का समय : पूरे दिन की भाग-दौड़ के बीच खुद को रिलेक्स करना जरूरी है। इसलिए हल्की वॉक, बागवानी, पेंटिंग या कोई अन्य काम करें, जो आपको सुकून दे।

सबसे जरूरी नींद : माइग्रेन के मरीजों के लिए पर्याप्त नींद दवा से कम नहीं है, इसलिए 7ङ्क8 घंटे की नींद लें। सोने से पहले स्क्रीन से दूरी बनाएं, कमरे की रोशनी हल्की और माहौल आरामदायक रखें।

सही दिनचर्या और पौष्टिक आहार

राम मनोहर लोहिया अस्पताल, दिल्ली में न्यूरोलॉजी में प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष डॉ. के.एस. आनंद कहते हैं, घर और ऑफिस की दोहरी जिम्मेदारी के बीच माइग्रेन को संभालना आसान नहीं होता, लेकिन सही दिनचर्या, पौष्टिक आहार, पर्याप्त पानी और तनाव को कम करने की आदतें अपनाकर इसे काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। हालांकि आज का युवा वर्ग दवाइयों पर अधिक निर्भर हो गया है, जबकि वे केवल अस्थायी राहत देती हैं। अगर आप वाकई इस दर्द से राहत चाहती हैं तो अनुशासित जीवन-शैली अपनाएं। काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लें, मेडिटेशन करें और थोड़ी देर टहलें। समय पर भोजन करें और अत्यधिक ठंडे पेय या खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

अब ब्लड टेस्ट से भी जान सकेंगे आपको सर्वाइकल कैंसर तो नहीं?

पिछले एक दशक के आंकड़ों पर नजर डालें तो पता चलता है कि जिन बीमारियों के कारण हर साल लोगों की सबसे ज्यादा मौत हो रही है, उनमें हृदय रोगों के बाद कैंसर का दूसरा स्थान है। पहले की तुलना में कैंसर का निदान और इलाज तो अब अपेक्षाकृत आसान हो गया है पर ग्रामीण इलाकों में अब भी सीमित पहुंच के कारण कैंसर से मौत का जोखिम कम होता नहीं दिख रहा है। कैंसर, पुरुष हो या महिला, बच्चे हों या बुजुर्ग सभी आयु और लिंग वालों में देखा जा रहा है।

जब बात महिलाओं में होने वाले कैंसर की हो तो सबसे ज्यादा मामले स्तन और सर्वाइकल कैंसर के रिपोर्ट किए जाते रहे हैं। भारत में भी गर्भाशय ग्रीवा (सर्वाइकल) कैंसर एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य चिंता का विषय बना हुआ है, यह महिलाओं में दूसरा सबसे आम कैंसर है।

समय पर कैंसर का पता न चल पाना इस कैंसर के बढ़ने का प्रमुख कारण माना जाता है, हालांकि अब ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है। एम्स के शोधकर्ताओं की एक टीम ने ब्लड सैंपल से इस कैंसर का पता लगाने की तकनीक विकसित कर ली है।

सर्वाइकल कैंसर के निदान वाले टेस्ट बहुत महंगे

सर्वाइकल कैंसर का पता लगाने के लिए अब तक पैप या एचपीवी टेस्ट तथा असामान्य परिणाम मिलने पर कोल्पोस्कोपी या बायोप्सी जैसे टेस्ट कराने की सलाह दी जाती रही है। हालांकि कि टायर-3 वाले शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में इसकी उपलब्धता कम होने के कारण लोगों में समय पर कैंसर का पता नहीं चल पाता था।

पैप टेस्ट के लिए अस्पताल में जाना पड़ता है और इसमें प्राइवेट पार्ट्स के सैंपल भी लिए जाते हैं। ये टेस्ट न केवल महंगे होते हैं बल्कि इसकी पहुंच भी अभी लोगों तक काफी कम है।

नई तकनीक में खून के सैंपल से ही जांच के माध्यम से पता किया जा सकेगा कि कहीं आपको कैंसर तो नहीं है?

एम्स के विशेषज्ञों ने किया अध्ययन

एम्स के विशेषज्ञों ने बताया, अध्ययन के दौरान पाया गया है कि हमारे खून में ऐसे सेल्स फ्री (सीएफ) डीएनए मौजूद होते हैं, जिसका बढ़ना सर्वाइकल कैंसर का कारक हो सकता है।

एम्स के आइआरसीएच के मेडिकल लैब ऑन्कोलॉजी विभाग के विशेषज्ञ डा मयंक सिंह का कहना है कि मरीज के खून का सैंपल लेकर लैब में ड्रापलेट डिजिटल पीसीआर (डीडीपीसीआर) जांच करके उन सेल्स फ्री डीएनए की पहचान और इस कैंसर का पता लगाने में मदद मिल सकती है।

अध्ययन में क्या पता चला?

इस अध्ययन के लिए कैंसर से पीड़ित 35 और 10 स्वस्थ महिलाओं को शामिल किया गया। टेस्ट के लिए इनके ब्लड सैंपल एकत्रित किए गए। कैंसर से पीड़ित महिलाओं में सीएफ डीएनए का स्तर अधिक था, वहीं जिन्हें कैंसर नहीं था उनमें इसका स्तर कम पाया गया। कैंसर के इलाज के बाद फिर किए गए टेस्ट में सीएफ डीएनए का स्तर कम हो गया। इस आधार पर वैज्ञानिकों ने माना कि यह सर्वाइकल कैंसर के इलाज में अहम मार्कर हो सकता है।

अध्ययन का ये सैंपल काफी छोटा है, इसलिए इसके विस्तृत जांच के लिए विशेषज्ञों की टीम आगे शोध कर रही है।