सब की खबर

साप्ताहिक

जनगाथा टाइम्स

मुल्य 3 रुपए

■ वर्ष: 05 ■ सोमवार 25 मई से 31 मई 2026 ■ पृष्ठ: 08 ■ मोबाइल: 98140-07163 ■ email:jangathatimes@gmail.com ■ www.jangathatimes.com ■ RNI O.PUNMUL/2017/75353

विचार

दोस्ती और विरोध दोनों अस्थायी होते हैं, लेकिन इज्जत हमेशा के लिए रहती है। आइए समाज में ऐसे संस्कार विकसित करें जहाँ हर कोई, परिस्थितियों से परे, एक-दूसरे के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करे।

– राज सुखदेव

न्यूज विंडो

माता-पिता ने पहले अपने तीन बच्चों को नहर में फेंका फिर खुद लगाई छलांग, बच्चों की मौत, दंपती बचाए गए

पटियाला

मंडोली गांव स्थित भाखड़ा नहर पुल पर रविवार को दिल दहला देने वाली घटना सामने आई, जहां एक ही परिवार के पांच लोगों ने नहर में छलांग लगा दी। इस हादसे में तीन मासूम बच्चों की डूबने से मौत हो गई, जबकि माता-पिता को स्थानीय लोगों ने समय रहते बचा लिया। घटना के बाद पूरे इलाके में शोक और सनसनी का माहौल है। पुलिस के अनुसार, मौजपुर निवासी हरप्रभजोत सिंह अपनी पत्नी जसविंदर कौर और तीन बच्चों – 14 वर्षीय एकमजोत सिंह, 12 वर्षीय मुस्कान और 8 वर्षीय राजवीर कौर – के साथ मंडोली स्थित भाखड़ा पुल पर पहुंचे थे। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, पहले बच्चों को नहर में धक्का दिया गया, जिसके बाद दंपती ने भी नहर में छलांग लगा दी। मौके पर मौजूद लोगों ने तुरंत साहस दिखाते हुए पति-पत्नी को नहर से बाहर निकाल लिया, लेकिन तेज बहाव के कारण तीनों बच्चे पानी में बह गए। सूचना मिलते ही पुलिस और गोताखोरों की टीमें मौके पर पहुंचीं और सर्च ऑपरेशन शुरू किया गया। काफी प्रयासों के बाद तीनों बच्चों के शव नहर से बरामद कर लिए गए। पंजाब पुलिस के थाना गंडा खेड़ी की टीम ने मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस यह पता लगाने की कोशिश कर रही है कि परिवार ने इतना बड़ा कदम किन परिस्थितियों में उठाया। शुरूआती जांच में पारिवारिक तनाव और मानसिक दबाव जैसे पहलुओं को भी ध्यान में रखा जा रहा है। घटना ने पूरे क्षेत्र को झकझोर कर रख दिया है। स्थानीय लोगों ने प्रशासन से भाखड़ा नहर के पुलों पर सुरक्षा व्यवस्था और निगरानी बढ़ाने की मांग की है, ताकि भविष्य में इस तरह की दुखद घटनाओं को रोका जा सके।

ईरान रास्ता खोलने को हुआ तैयार

नई दिल्ली

ईरान ने वैश्विक व्यापार और ऊर्जा बाजार को राहत देने वाला बड़ा संकेत दिया है। ईरानी अधिकारियों ने कहा है कि अगले 30 दिनों के भीतर स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से गुजरने वाले जहाजों की आवाजाही सामान्य स्तर पर लौट सकती है। यह वही समुद्री मार्ग है, जिसे दुनिया की ऊर्जा सप्लाई की 'लाइफलाइन' माना जाता है। मिडिल ईस्ट में बढ़ते तनाव और सैन्य गतिविधियों के चलते पिछले कुछ महीनों में इस अहम जलमार्ग पर जहाजों की आवाजाही काफी प्रभावित हुई थी। सुरक्षा खतरे बढ़ने के कारण कई शिपिंग कंपनियों और तेल कारोबारियों ने अपने जहाजों की आवाजाही सीमित कर दी थी। इसका असर वैश्विक तेल सप्लाई, ईंधन कीमतों और अंतरराष्ट्रीय बाजारों पर साफ दिखाई दिया। कई देशों में ईंधन संकट गहराने लगा और आर्थिक गतिविधियों पर दबाव बढ़ गया। ईरान के ताजा बयान को इस संकट से राहत की दिशा में महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। अधिकारियों का कहना है कि क्षेत्र में स्थिरता बहाल करने और समुद्री व्यापार को सामान्य बनाने के प्रयास तेज कर दिए गए हैं। यदि हालात सामान्य होते हैं तो दुनिया भर में कच्चे तेल की सप्लाई और

व्यापारिक गतिविधियों को बड़ी राहत मिल सकती है। इस बीच Donald Trump ने भी सोशल मीडिया पर दावा किया है कि अमेरिका, ईरान और क्षेत्र के कुछ अन्य देशों के बीच एक अहम समझौता लगभग अंतिम चरण में पहुंच चुका है। ट्रंप के मुताबिक इस संभावित डील में स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को पूरी तरह सुरक्षित और सुचारु रूप से खोलने का मुद्दा भी शामिल है। उन्होंने संकेत दिया कि इस समझौते की औपचारिक घोषणा जल्द की जा सकती है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि होर्मुज जलडमरूमध्य में स्थिति सामान्य होती है तो इससे वैश्विक ऊर्जा बाजार में स्थिरता आएगी, तेल की कीमतों में नरमी संभव होगी और अंतरराष्ट्रीय व्यापार को भी बड़ा सहारा मिलेगा।

बदरीनाथ धाम के पास टूटा ग्लेशियर, हिमालय में बर्फबारी का पैटर्न बदलने से बढ़ रहा खतरा

नई दिल्ली

उत्तराखंड के प्रसिद्ध बदरीनाथ धाम के पास कंचनगंगा क्षेत्र में ग्लेशियर टूटने की घटना ने एक बार फिर हिमालयी क्षेत्रों में बढ़ते जलवायु संकट की चिंता बढ़ा दी है। बदरीनाथ धाम से करीब चार किलोमीटर दूर हुए इस घटनाक्रम में फिलहाल किसी तरह के जान-माल के नुकसान की सूचना नहीं है, लेकिन वैज्ञानिक इसे आने वाले बड़े खतरे का संकेत मान रहे हैं। प्रशासन ने स्थिति पर लगातार नजर बनाए रखी है। चमोली के पुलिस अधीक्षक सुरजीत सिंह पंवार के अनुसार, क्षेत्र की निगरानी की जा रही है और किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए टीमें अलर्ट पर हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि हिमालय में मौसम का पैटर्न तेजी से बदल रहा है। पहले जहां जनवरी और फरवरी को भारी बर्फबारी का मौसम माना जाता था, वहीं अब मार्च और अप्रैल में ज्यादा बर्फ गिर रही है।

वैज्ञानिकों के मुताबिक यह बदलाव ग्लेशियरों के लिए खतरनाक साबित हो रहा है, क्योंकि गर्म महीनों में पड़ने वाली बर्फ तेजी से पिघल जाती है। इससे ग्लेशियर कमजोर हो रहे हैं और उनका आकार लगातार घट रहा है। वाडिया हिमालय भू-विज्ञान संस्थान के वैज्ञानिकों के शोध में सामने आया है कि पश्चिमी विक्षोभ के बदलते स्वरूप ने हिमालयी क्षेत्रों में मौसम का संतुलन बिगाड़ दिया है। सर्दियों में कमजोर पश्चिमी विक्षोभ के कारण बर्फबारी कम हो रही है, जबकि गर्मियों में इसकी सक्रियता बढ़ने से बारिश, ओलावृष्टि और प्राकृतिक आपदाओं का खतरा बढ़ गया है। वैज्ञानिक डॉ. पंकज चौहान के अनुसार, पिंडारी और कफनी जैसे ग्लेशियर तेजी से प्रभावित हो रहे हैं और यही स्थिति पूरे मध्य हिमालय में देखी जा रही है। पर्यावरणविद् पद्मविभूषण डॉ. अनिल जोशी ने चेतावनी दी है कि मौसम में यह बदलाव केवल पर्यावरण तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि इसका असर अर्थव्यवस्था और समाज पर भी पड़ेगा। खाद्य उत्पादन प्रभावित होने से अनाज की कीमतें बढ़ सकती हैं, जबकि पर्यटन और बागवानी जैसे क्षेत्रों को भी नुकसान उठाना पड़ सकता है। इस वर्ष पिंडारी और कफनी ग्लेशियर क्षेत्र में अप्रैल महीने में सबसे अधिक 158 सेंटीमीटर बर्फबारी दर्ज की गई, जबकि मार्च में 84 सेंटीमीटर बर्फ गिरी। वैज्ञानिकों का कहना है कि अधिक तापमान के कारण यह बर्फ तेजी से पिघल रही है। कई इलाकों में तापमान सामान्य से 5 डिग्री सेल्सियस तक अधिक दर्ज किया गया है। विशेषज्ञों के मुताबिक यदि यही स्थिति जारी रही तो आने वाले वर्षों में हिमालयी जलधाराओं, जल संसाधनों और पर्यावरणीय संतुलन पर गंभीर असर पड़ सकता है।

स्वामी प्रकाशक एवं मुद्रक, राजेंद्र कुमार के द्वारा न्यू दशमेश प्रिंटसर्ज 178-179, रंजीत नगर, जालंधर, पंजाब से छपवाकर जनगाथा कार्यालय शंकर नगर नजदीर रेलवे स्टेशन होशियारपुर से प्रकाशित किया। सम्पादक राजेंद्र कुमार

अमृतसर में पंजाब पुलिस के ASI की गोलियां मारकर हत्या, सुबह स्कूटी से ड्यूटी पर जा रहे थे

अमृतसर

अमृतसर के मजीठा एक बड़ी खबर सामने आ रही है, जहां आज सुबह ड्यूटी पर जा रहे पंजाब पुलिस के एक अरक की अज्ञात हमलावरों ने गोली मारकर हत्या कर दी। मृतक एएसआई की पहचान जोगा सिंह के रूप में हुई है। सूचना मिलते ही पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के मुताबिक, अरकजोगा सिंह सुबह ड्यूटी पर जा रहे थे। इसी दौरान रास्ते में अज्ञात हमलावरों ने उन पर फायरिंग की। इस दौरान गोलियां लगने से वह गंभीर रूप से घायल हो गए। थोड़ी देर में उन्होंने मौके पर ही दम तोड़ दिया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी मौके पर पहुंचे और पूरे इलाके को घेर

लिया गया। पुलिस ने घटनास्थल से सबूत जुटाए हैं और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज भी खंगाली जा रही है, ताकि हमलावरों की पहचान की जा सके। हालांकि, अभी तक हमलावरों के बारे में कोई पुख्ता जानकारी सामने नहीं आई है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि आरोपियों को जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

पाकिस्तान में रेलवे ट्रैक पर विनाशकारी बम धमाका, ट्रेन की बोगी के उड़े परखच्चे, 23 लोगों की दर्दनाक मौत

क्वेटा

पाकिस्तान के क्वेटा शहर से एक दिल दहला देने वाली खबर सामने आई है। शहर में एक जबरदस्त बम धमाका हुआ है, जिसने पूरे इलाके को दहला कर रख दिया है। स्थानीय मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, इस भीषण विस्फोट में बड़े पैमाने पर जान-माल का नुकसान हुआ है। बताया जा रहा है कि यह जोरदार धमाका क्वेटा में सुरक्षा के लिहाज से बेहद संवेदनशील माने जाने वाले फ्रंटियर कोर के हेडक्वार्टर के गेट के ठीक पास मौजूद रेलवे ट्रैक पर हुआ है। इस दिल दहला देने वाली घटना के बाद पूरे इलाके में भारी दहशत का माहौल है।

ट्रेन की बोगी के उड़े परखच्चे, धू-धू कर जले वाहन

यह बम धमाका इतना ज्यादा शक्तिशाली और विनाशकारी था कि इसके प्रभाव से वहां मौजूद ट्रेन की एक बोगी के पूरी तरह से परखच्चे उड़ गए। विस्फोट के तुरंत बाद घटनास्थल और उसके आसपास के इलाके में भीषण

आग लग गई, जिससे वहां भारी अफरा-तफरी और चीख-पुकार मच गई। धमाके की तीव्रता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि रेलवे ट्रैक के पास खड़े कई वाहनों ने भी अचानक आग पकड़ ली और देखते ही देखते वे राख के ढेर में तब्दील होने लगे।

23 लोगों ने तोड़ा दम, 30 से ज्यादा अस्पताल में लड़ रहे जिंदगी की जंग

एक शुरूआती रिपोर्ट के अनुसार, इस दर्दनाक घटना में अब तक कम से कम 23 लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि 30 से ज्यादा लोग गंभीर रूप से घायल बताए जा रहे हैं। हालांकि, स्थानीय प्रशासन की तरफ से अभी तक हताहतों का कोई आधिकारिक और अंतिम आंकड़ा जारी नहीं किया गया है, जिससे मृतकों की संख्या और बढ़ने की आशंका जताई जा रही है। घटना की सूचना मिलते ही राहत और बचाव दल मौके पर पहुंच गया है और सभी घायलों को आनन-फानन में क्वेटा के सिविल अस्पताल में भर्ती करवाया गया है, जहां डॉक्टरों की विशेष टीम उनका इलाज कर रही है।

75 एकड़ और 80 हजार दर्शकों की क्षमता, इस राज्य में बनेगा देश का दूसरा सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम, जानिए डिटेल

बेंगलुरू

भारत में क्रिकेट सिर्फ एक खेल नहीं, बल्कि करोड़ों लोगों की भावना है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक, हर उम्र के लोग इस खेल के प्रति खास जुनून रखते हैं। दुनिया का सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम नरेंद्र मोदी स्टेडियम भारत में ही स्थित है। अब कर्नाटक को देश का दूसरा सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम मिलने जा रहा है। कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने शनिवार को अनेकल तालुक के सूर्यनगर फेज-4 में इस महत्वाकांक्षी परियोजना की आधारशिला रखी। अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार बनने वाले इस स्टेडियम में लगभग 80,000 दर्शकों के बैठने की क्षमता होगी। यह स्टेडियम हाउसिंग डिपार्टमेंट और कर्नाटक हाउसिंग बोर्ड द्वारा विकसित किए जा रहे बड़े स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का हिस्सा होगा। इस परियोजना की घोषणा बेंगलुरु के पास सूर्यनगर में आयोजित एक

कार्यक्रम के दौरान की गई। मुख्यमंत्री सिद्धारमैया के अनुसार, पूरे विकास प्रोजेक्ट के लिए करीब 4,000 एकड़ जमीन का उपयोग किया जाएगा। इनमें से 75 एकड़ जमीन स्टेडियम निर्माण के लिए निर्धारित की गई है, जबकि बाकी क्षेत्र में हाउसिंग लेआउट और किसानों व अन्य आवेदकों के लिए प्लॉट विकसित किए जाएंगे। हाल ही में एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरू की जीत के जश्न के दौरान हुई भगदड़ का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य को खेलों को बढ़ावा देने और बड़ी संख्या में लोगों को सुरक्षित तरीके से समायोजित करने के लिए बेहतर बुनियादी ढांचे की आवश्यकता है। हालांकि, इस परियोजना का कुछ किसानों और पर्यावरणविदों द्वारा विरोध भी किया जा रहा है। उनका कहना है कि प्रस्तावित स्टेडियम की लोकेशन कराडिक्कल-महादेश्वर वन्यजीव कॉरिडोर के करीब है, जिससे पर्यावरण और वन्यजीवों पर असर पड़ सकता है।

सावधान! त्वचा पर नजर आने वाले 5 लक्षण बताते हैं, खतरे के निशान से ऊपर पहुंच गया है कोलेस्ट्रॉल

आजकल भागदौड़ भरी जिंदगी और अनहेल्दी खानपान की वजह से हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या आम होती जा रही है। ज्यादातर लोग यह सोचते हैं कि कोलेस्ट्रॉल की समस्या सिर्फ हार्ट पर असर डालती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसका असर आपकी त्वचा पर भी दिख सकता है? अगर समय रहते इन संकेतों को नहीं पहचाना गया, तो यह सेहत से जुड़ी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। जी हां, अगर आपकी त्वचा में कुछ अजीब बदलाव नजर आ रहे हैं, तो इसे नजरअंदाज न करें! यह संकेत हो सकते हैं कि आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर खतरे के निशान को पार कर चुका है। आइए जानते हैं वे 5 लक्षण जो आपकी त्वचा पर कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का इशारा करते हैं।

आंखों के पास पीले धब्बे

अगर आपकी आंखों के आसपास या पलकों पर पीले रंग के छोटे-छोटे धब्बे दिख रहे हैं, तो यह एक गंभीर संकेत हो सकता है। इसे जैंथेलाज्मा कहा जाता है, जो दर्शाता है कि आपके खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ गया है। ये धब्बे दर्दरहित होते हैं, लेकिन समय के साथ बढ़ सकते हैं और आपके दिल की सेहत को खतरे में डाल सकते हैं।

हाथों-पैरों पर मोम जैसे गांठें

अगर आपकी त्वचा पर छोटी-छोटी पीली या मोमी गांठें उभर रही हैं, तो यह हाई कोलेस्ट्रॉल का संकेत हो सकता है। इसे जैंथोमा कहा जाता है, जो शरीर में एक्स्ट्रा फैट जमा होने की वजह से बनता है। ये गांठें अक्सर कोहनियों, घुटनों, हाथों और पैरों पर नजर आती हैं।

त्वचा में जलन और खुजली

अगर आपको बिना किसी खास वजह के त्वचा में जलन, खुजली या लालपन महसूस हो रहा है, तो यह आपके शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने का संकेत हो सकता है। हाई कोलेस्ट्रॉल के कारण ब्लड फ्लो में रुकावट आती है, जिससे स्किन सेल्स तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचती और त्वचा में जलन होने लगती है।

पैरों में ठंडापन और घाव जल्दी न भरना

क्या आपके पैरों में हमेशा ठंडक बनी रहती है या किसी भी छोटे घाव को ठीक होने में ज्यादा समय लग रहा है? यह संकेत हो सकता है कि हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित हो रहा है। जब नसों में प्लाक जमा हो जाता है, तो ब्लड फ्लो कम हो जाता है, जिससे पैरों और हाथों में ठंडापन महसूस होता है और चोट या घाव जल्दी नहीं भरते।

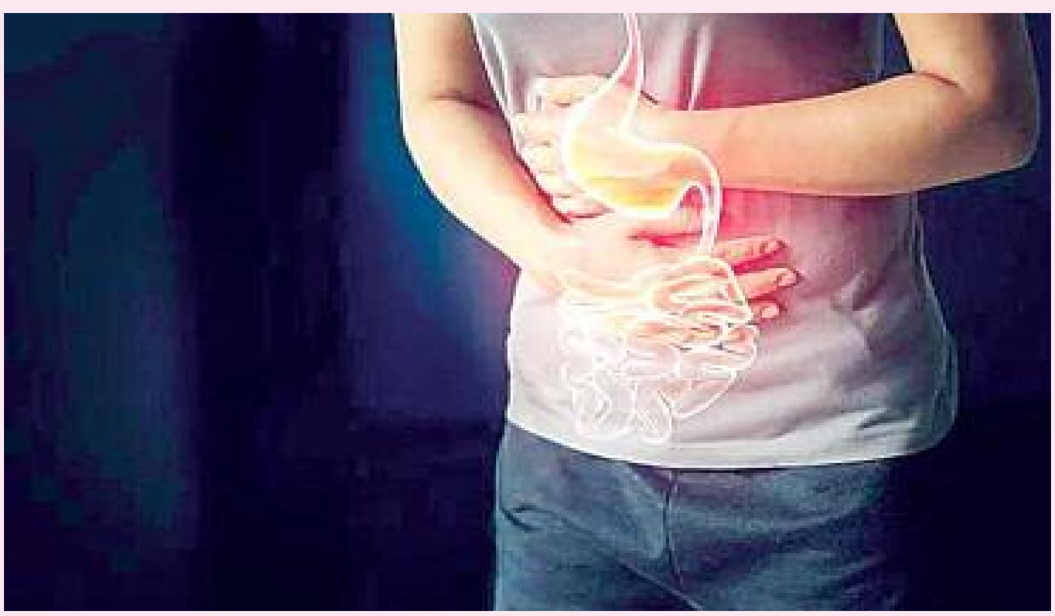
नाखूनों और त्वचा का रंग फीका पड़ना

अगर आपके नाखूनों का रंग हल्का पीला या नीला पड़ने लगा है, तो यह भी हाई कोलेस्ट्रॉल का संकेत हो सकता है। खराब ब्लड सर्कुलेशन के कारण नाखून और त्वचा को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता, जिससे वे कमजोर और फीके पड़ने लगते हैं।

कैसे करें बचाव?

- अगर आपको अपनी त्वचा में ऐसे बदलाव नजर आ रहे हैं, तो इसे हल्के में न लें। आप हाई कोलेस्ट्रॉल से बचने के लिए कुछ जरूरी आदतें अपना सकते हैं।
- **हेल्दी डाइट :** तली-भुनी और ज्यादा चिकनाई वाली चीजों से बचें और फल, सब्जियां, नट्स और फाइबर रिच फूड्स खाएं।
- **रेगुलर एक्सरसाइज :** रोजाना कम से कम 30 मिनट तक एक्सरसाइज करें, जिससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहे।
- **स्मोकिंग और शराब से बचें :** ये दोनों चीजें कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाकर दिल की बीमारियों को न्योता देती हैं।
- **रेगुलर ब्लड टेस्ट कराएं :** कोलेस्ट्रॉल लेवल चेक करवाते रहें, ताकि समय रहते सावधानी बरती जा सके।

कैंसर से पहले पेट देता है Warning Signal, अक्सर इन लक्षणें को इग्नोर कर देते हैं लोग



पेट का कैंसर, दुनिया भर में पांचवा सबसे आम कैंसर है, यह वैश्विक स्तर पर कैंसर से संबंधित मौतों का तीसरा प्रमुख कारण है। कई लोग सोचते हैं कि गैस्ट्रिक अल्सर अपने आप पेट के कैंसर में बदल सकता है, लेकिन पेट का अल्सर और कैंसर वैसे तो अलग-अलग स्थितियां हैं। गैस्ट्रिक अल्सर एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें पेट या आंत की अंदरूनी परत में घाव या छाले हो जाते हैं। हालांकि, अल्सर अपने आप में कैंसर नहीं होता, अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह पेट के कैंसर का कारण बन सकता है।

गैस्ट्रिक अल्सर का कारण : गैस्ट्रिक अल्सर तब होता है, जब पेट में मौजूद गैस्ट्रिक जूस (एसिड) की अधिकता से पेट की अंदरूनी परत में घाव हो जाता है। इसके कारण व्यक्ति को पेट में जलन, दर्द, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याएं होती हैं। यह आमतौर पर H. pylori बैक्टीरिया संक्रमण, ज्यादा दर्द निवारक दवाओं का सेवन या धूम्रपान-शराब के कारण होता है।

गैस्ट्रिक अल्सर और पेट के कैंसर का संबंध : पेट के अल्सर का सबसे बड़ा कारण H. pylori बैक्टीरिया होता है। यह बैक्टीरिया पेट की लाइनिंग को नुकसान पहुंचाता है और लंबे समय तक पेट में रहने से कोशिकाओं में बदलाव कर सकता है, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। अगर गैस्ट्रिक अल्सर का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह मालिग्नेंट (कैंसरस) अल्सर में बदल सकता है। बार-बार होने वाला अल्सर पेट की दीवारों को नुकसान पहुंचाकर कैंसर में परिवर्तित हो सकता है। पुराने या बार-बार होने वाले अल्सर के कारण पेट की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। इससे एडेनोकार्सिनोमा (पेट का कैंसर) होने का खतरा बढ़ जाता है।

पेट के कैंसर के संकेत जो गैस्ट्रिक अल्सर से हो सकते हैं

अगर गैस्ट्रिक अल्सर लंबे समय तक बना रहे तो यह कैंसर का रूप ले सकता है। पेट के कैंसर का पहला संकेत लगातार पेट में जलन या दर्द होना है, जो अल्सर के साथ बढ़ता जाता है, दर्द आमतौर पर खाने के बाद बढ़ता है। पेट में अल्सर होने पर व्यक्ति को भूख नहीं लगती, लेकिन कैंसर में यह स्थिति अधिक गंभीर हो जाती है। इसके अलावा वजन तेजी से घटना भी पेट के कैंसर का संकेत हो सकता है। अगर अल्सर का संक्रमण गंभीर हो जाए, तो व्यक्ति को ब्लीडिंग होने लगती है। उल्टी में खून आना या मल काले रंग का होना, कैंसर का लक्षण हो सकता है। पेट के कैंसर में ट्यूमर बड़ा होने पर भोजन को निगलने में कठिनाई होने लगती है। अल्सर की स्थिति में यह लक्षण नहीं दिखता, लेकिन कैंसर में यह समस्या हो सकती है।

गैस्ट्रिक अल्सर से बचाव के उपाय

अगर आपको लगातार पेट दर्द, एसिडिटी या जलन हो रही है, तो इसे नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से जांच कराएं और अल्सर का सही इलाज करवाएं। मिर्च-मसालेदार और तला-भुना खाना खाने से बचें, एसिडिक फूड (टमाटर, खट्टे फल) और कैफीन का सेवन सीमित करें नहीं तो समस्या गंभीर हो सकती है। तंबाकू और शराब का सेवन पेट की दीवार को नुकसान पहुंचाता है, जिससे अल्सर और कैंसर का खतरा बढ़ता है, इनसे दूरी बनान ही समझदारी है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं, ताकि पेट की सफाई होती रहे। ज्यादा समय तक डिहाइड्रेशन रहने पर पेट की समस्या बढ़ सकती है।

बढ़ते बायो वेस्ट पर जताई चिंता, पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूकता ही सबसे बड़ा समाधान : इंजी. वीरेश ओहरी

जनगाथा न्यूज
मुकेरियां /सचिन

एस एस मेडिसिटी अस्पताल में पर्यावरण जागरूकता संबंधी कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें अस्पताल प्रबंधन और स्टाफ ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान पंजाब प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के एसडीओ इंजी. डॉ. वीरेश ओहरी ने पर्यावरण संरक्षण और बायो वेस्ट प्रबंधन पर विस्तृत जानकारी साझा की। समारोह में अस्पताल के डॉ. हरजीत सिंह ने मुख्य अतिथि डॉ. वीरेश ओहरी का स्वागत किया। इस अवसर पर डॉ. मनप्रीत कौर भी उपस्थित रहीं। इंजी. डॉ. वीरेश ओहरी ने कहा कि बायो वेस्ट प्रबंधन आज देश के सामने बड़ी चुनौती बनता जा रहा है और इसके समाधान के लिए जागरूकता बेहद आवश्यक है। उन्होंने बताया कि ग्रीन ट्रिब्यूनल एक्ट 1986 सहित पर्यावरण संरक्षण से जुड़े नियमों के तहत अस्पतालों और स्वास्थ्य संस्थानों के लिए प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड से रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है। उन्होंने संस्थानों से समय-समय पर अपने लाइसेंस और रिन्यूअल करवाने की अपील की। उन्होंने ई-वेस्ट और बायो वेस्ट के दुष्प्रभावों पर चर्चा करते हुए कहा कि लापरवाही पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य दोनों के लिए गंभीर खतरा बन सकती है। उन्होंने रियूज और रिसाइकिलिंग को बढ़ावा देने तथा सुरक्षित विकल्प अपनाने पर जोर दिया। डॉ. हरजीत सिंह और डॉ. मनप्रीत कौर ने आश्वासन दिया कि अस्पताल प्रबंधन पर्यावरण संरक्षण संबंधी सभी नियमों का पालन कर रहा है तथा प्रदूषण रोकथाम और पौधारोपण अभियानों में भी सक्रिय भूमिका निभा रहा है। कार्यक्रम के अंत में अस्पताल प्रबंधन की ओर से इंजी. डॉ. वीरेश ओहरी को सम्मान चिन्ह भेंट कर धन्यवाद किया गया।

पंजाब को फिर विकास की राह पर लाने के लिए अकाली दल की सरकार जरूरी : लखविंदर लखवी

जनगाथा न्यूज
मुकेरियां /सचिन

शिरोमणि अकाली दल के वार्ड नंबर 14 से उम्मीदवार मलकीत सिंह के समर्थन में जिला अध्यक्ष लखविंदर सिंह लखवी ने रंधावा कॉलोनी में चुनाव प्रचार किया। प्रचार अभियान के दौरान कॉलोनी निवासियों ने अकाली दल उम्मीदवार को भारी समर्थन देने का भरोसा जताया। इस मौके पर लखविंदर सिंह लखवी ने कहा कि वार्ड नंबर 14 के मतदाता अकाली दल उम्मीदवार को विजयी बनाने का मन बना चुके हैं। उन्होंने कहा कि पिछले 10 वर्षों में पंजाब के विकास को ब्रेक लगी हुई है और हर क्षेत्र का बुरा हाल है। उन्होंने किला अटालगढ़ को जाने वाली सड़क का जिक्र करते हुए कहा कि सड़क पूरी तरह टूटी हुई और गड्ढों से भरी पड़ी है, जिससे लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। लखविंदर सिंह लखवी ने कहा कि पंजाब के लोग अब समझ चुके हैं कि राज्य को फिर से विकास और तरक्की की राह पर लाने तथा खुशहाल बनाने के लिए शिरोमणि अकाली दल की सरकार बनाना जरूरी है। इस अवसर पर बिक्रम सिंह अल्लाह बख्श, रघुवीर सिंह मुंदर, भुपिंदर सिंह पिंकी, किरपाल सिंह गेरा, सौदागर सिंह चनौर, लखविंदर सिंह टिम्मी, जसविंदर सिंह बिट्टू, बलजीत सिंह लाडू, सतपाल सिंह हैप्पी, डॉक्टर बहादुर मानसर, दविंदर सिंह चक्क, संजना रंजन और गुरमीत सिंह मिंटू सहित कई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

फ्री बिजली नहीं, सस्ती बिजली चाहिए : एडवोकेट बलजीत सिंह

जनगाथा न्यूज
मुकेरियां /सचिन

आम आदमी पार्टी के सीनियर नेता एडवोकेट बलजीत सिंह ने फ्री बिजली योजना को लेकर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि वे सरकार से किसी प्रकार की फ्री कन्सेशन नहीं लेंगे। उन्होंने कहा कि कुछ समय पहले पंजाब सरकार ने कोर्ट परिसर में लीगल कम्युनिटी को दी जाने वाली बिजली को डोमेस्टिक कंज्यूमर कैटेगरी में शामिल करते हुए 300 यूनिट फ्री बिजली की पॉलिसी लागू की है।

एडवोकेट बलजीत सिंह ने कहा कि वह श्री गुरु नानक देव जी के सिद्धांतों पर चलने वाले व्यक्ति हैं और कोई भी चीज मुफ्त में लेना उचित नहीं समझते। उन्होंने सरकार से मांग की कि यदि कोई उपभोक्ता फ्री बिजली सुविधा छोड़ना चाहता है तो उसके लिए अलग नीति बनाई जाए। उन्होंने कहा कि नेशनल ग्रिड से बिजली लगभग 2 से 2.5 रुपये प्रति यूनिट के हिसाब से मिलती है, जबकि आम लोगों को करीब 10 रुपये प्रति यूनिट तक बिजली दी जा रही है। उन्होंने सरकार से अपील की कि फ्री बिजली देने की बजाय बिजली दरों को कम करने पर ध्यान दिया जाए, ताकि सभी उपभोक्ताओं को राहत मिल सके।

मंत्री रवजोत सिंह ने टेंटपाला में ट्यूबवेल का उद्घाटन, सड़क निर्माण कार्य शुरू करवाया

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर/हरियाना/
शामचौरासी/ रविंदर

डॉ. रवजोत सिंह ने गांव टेंटपाला में नए पीने के पानी के ट्यूबवेल का उद्घाटन किया और 2 किलोमीटर लंबी सड़क के निर्माण कार्य की शुरूआत करवाई। इस दौरान उन्होंने टेंटपाला और रोड़ा पंचायतों को विकास कार्यों के लिए चेक भी सौंपे। मंत्री रवजोत सिंह ने कहा कि पंजाब सरकार लोगों को बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि नए ट्यूबवेल से

गांववासियों को साफ पेयजल मिलेगा, जबकि नई सड़क बनने से आवागमन की सुविधा बेहतर होगी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में गांवों में तेजी से विकास कार्य करवाए जा रहे हैं और सरकार का लक्ष्य हर गांव को मॉडल गांव बनाना है।

वार्ड 10 में भाजपा ने झोंकी पूरी ताकत, सोम प्रकाश बोले- बदलाव के लिए कमल खिलाना जरूरी

जनगाथा न्यूज
मुकेरियां /सचिन

नगर कौंसिल चुनावों को लेकर राजनीतिक गतिविधियां तेज हो गई हैं। चुनाव प्रचार के अंतिम दिन वार्ड नंबर 10 में भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवार रमन डोगरा के समर्थन में पूर्व केंद्रीय मंत्री सोम प्रकाश ने विशेष चुनाव प्रचार किया। इस दौरान सोम प्रकाश ने घर-घर जाकर लोगों से संपर्क किया और भाजपा उम्मीदवार के पक्ष में मतदान करने की अपील की। सभा को संबोधित करते हुए उन्होंने केंद्र सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की सराहना करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में गरीबों, किसानों, महिलाओं और युवाओं के लिए कई ऐतिहासिक योजनाएं लागू की गई हैं, जिनका लाभ हर वर्ग को मिल रहा है। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी हमेशा विकास और जनसेवा की राजनीति

करती आई है। साथ ही उन्होंने पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि राज्य सरकार जनता से किए गए वादों को पूरा करने में विफल रही है और लोग महंगाई, बेरोजगारी तथा कानून-व्यवस्था जैसी समस्याओं से परेशान हैं। सोम प्रकाश ने दावा किया कि नगर कौंसिल चुनावों में भाजपा को भारी समर्थन मिल रहा है। उन्होंने वार्ड वासियों से अपील की कि विकास कार्यों को गति देने और क्षेत्र की मूलभूत समस्याओं के समाधान के लिए भाजपा उम्मीदवार रमन डोगरा को विजयी बनाएं। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष अजय कौशल सेठू, महासचिव रघुनाथ सिंह राणा, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य संदीप मनहास, राजिंदर सिंह छोटू, मंडल अध्यक्ष सुनील कुमार डिंपी, मंडल अध्यक्ष कुलतार सिंह हैप्पी, कंवर राकेश सिंह, परमिंदर महाजन, मदन लाल नांगलू, नरेंद्र सिंह मल्ली, कैप्टन रणजीत सिंह, विकास मन्हास सहित अन्य भाजपा नेता और कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

नगर कौंसिल चुनावों के लिए प्रचार थमा, 26 मई को रहेगा ड्राई डे

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर,
रूपिंदर

जिले में 26 मई को होने वाली नगर कौंसिल चुनावों के मद्देनजर डिप्टी कमिश्नर-कम-जिला चुनाव अधिकारी आशिका जैन ने भारतीय नागरिक न्याय संहिता की धारा 163 के तहत आदेश जारी करते हुए चुनाव क्षेत्रों में 5 या उससे अधिक व्यक्तियों के एकत्र होने पर प्रतिबंध लगा दिया है। जारी आदेशों के अनुसार 24 मई शाम 4 बजे से चुनाव प्रचार पूरी तरह बंद कर दिया गया है। यह आदेश तुरंत प्रभाव से लागू होकर 26 मई को

चुनाव प्रक्रिया पूरी होने तक प्रभावी रहेंगे। आदेशों में स्पष्ट किया गया है कि इन 48 घंटों के दौरान केवल 4 व्यक्तियों तक ही घर-घर जाकर प्रचार किया जा सकेगा। इसके अलावा जिन राजनीतिक नेताओं, पार्टी कार्यकताओं या पदाधिकारियों की संबंधित क्षेत्र में वोट नहीं है, उन्हें 24 मई शाम 4 बजे के बाद चुनाव क्षेत्र छोड़ना होगा। वहीं, पंजाब आबकारी विभाग द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार 26 मई 2026 को जिन क्षेत्रों में नगर कौंसिल चुनाव होने हैं, वहां ड्राइ डे रहेगा। इसके अलावा पंजाब श्रम विभाग के आदेशों के तहत पंजीकृत दुकानों और अन्य संस्थानों में कार्यरत उन कर्मचारियों को 26 मई को छुट्टी दी जाएगी, जिनकी नगर कौंसिल चुनावों में वोट है, ताकि वे अपने मताधिकार का प्रयोग कर सकें।

बाहरी नहीं, ब्रह्मज्ञान से जागृत आंतरिक सौंदर्य ही शाश्वत : साध्वी भारती

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर,
हैप्पी कलेर

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान द्वारा गौतम नगर आश्रम में महिला सशक्तिकरण प्रकल्प "संतुलन" के अंतर्गत "मातृ शक्ति तुभ्यं नमः" विषय पर आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सत्संग, नाटिका, नृत्य और आध्यात्मिक प्रस्तुतियों के माध्यम से नारी के दिव्य स्वरूप को दशार्या गया। सर्व श्री आशुतोष महाराज जी की शिष्या साध्वी राजविद्या भारती जी और साध्वी रेणु भारती जी ने कहा कि

वास्तविक सुंदरता बाहरी रूप में नहीं, बल्कि मनुष्य के संस्कारों, उच्च विचारों और आध्यात्मिक पवित्रता में होती है। उन्होंने माता शबरी और शूर्पणखा के प्रसंग के माध्यम से आंतरिक सौंदर्य और निश्छल भक्ति का महत्व समझाया। साध्वी जी ने माता रेणुका जी का उदाहरण देते हुए बताया कि मन की पवित्रता और सकारात्मक विचार जीवन की सबसे बड़ी शक्ति हैं। उन्होंने कहा कि "ब्रह्मज्ञान" के माध्यम से ही मनुष्य अपने भीतर छिपी दिव्य शक्ति को जागृत कर सकता है। कार्यक्रम में नाटिका के जरिए कन्या भ्रूण हत्या, नशाखोरी और नैतिक पतन जैसी सामाजिक बुराइयों पर भी चिंता व्यक्त की गई तथा समाज को आध्यात्मिकता और श्रेष्ठ संस्कार अपनाने का संदेश दिया गया।

'मेरी रसोई योजना' शुरू, विधायक डॉ. इशांक कुमार ने 600 परिवारों को बांटे राशन किट

जनगाथा न्यूज/चब्बेवाल,
रविंदर

डॉ. इशांक कुमार ने पंजाब सरकार की "मेरी रसोई योजना" की शुरूआत करते हुए चब्बेवाल और अजनोहा गांवों में करीब 600 जरूरतमंद परिवारों को मुफ्त राशन किट वितरित किए। उन्होंने बताया कि चब्बेवाल में 250 और अजनोहा में 350 परिवारों को राशन किट दिए गए हैं तथा 30 जून तक सभी पात्र लाभार्थियों तक योजना का लाभ पहुंचा दिया जाएगा। योजना के तहत

प्रत्येक परिवार को 2 किलो चना दाल, 2 किलो चीनी, 1 किलो नमक, 200 ग्राम हल्दी और 1 लीटर सरसों तेल दिया जाएगा। यह किट वर्ष में चार बार वितरित किए जाएंगे। डॉ. इशांक कुमार ने कहा कि योजना का उद्देश्य गरीब और मध्यम वर्गीय परिवारों को महंगाई से राहत और बेहतर पोषण उपलब्ध करवाना है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार लगातार जनहितकारी योजनाएं लागू कर रही है।

कर्नाटक में बड़ा हादसा: भटकल नदी में डूबने से 7 महिलाओं समेत 8 लोगों की मौत

नई दिल्ली. कर्नाटक के उत्तर कन्नड़ जिले में रविवार को दर्दनाक हादसा हो गया, जहां भटकल के पास थट्टे हक्कालु नदी में डूबने से कम से कम आठ लोगों की मौत हो गई। मृतकों में सात महिलाएं शामिल बताई जा रही हैं। हादसे के बाद पूरे इलाके में मातम और अफरा-तफरी का माहौल है।पुलिस के अनुसार, कुछ लोग नदी में नहा रहे थे, तभी अचानक तेज बहाव की चपेट में आकर कई लोग पानी में बह गए। स्थानीय लोगों ने तुरंत बचाव की कोशिश की, लेकिन तेज धारा के कारण कई लोगों को बाहर नहीं निकाला जा सका। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस, प्रशासन और राहत-बचाव दल मौके पर पहुंच गए। अधिकारियों ने बताया कि अब तक आठ शव बरामद किए जा चुके हैं, जबकि कुछ अन्य लोगों के लापता होने की आशंका जताई जा रही है। प्रशासन ने नदी के आसपास बड़े स्तर पर सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया है। स्थानीय गोताखोरों और आपदा राहत टीमों की मदद से लगातार तलाश अभियान चलाया जा रहा है।

जब भीम को हुआ अपनी ताकत पर घमंड, हनुमान जी ने एक वृद्ध वानर बन ऐसे तोड़ा अहंकार

यह कथा उस समय की है, जब पांडव वनवास काट रहे थे। एक दिन द्रौपदी ने हवा में बहकर आए एक दिव्य और सुगंधित पुष्प को देखा और भीम से वैसे ही पुष्प लाने की विनती की। भीम, जो अपनी गदा और बाहुबल के लिए जाने जाते थे, उस पुष्प की खोज में निकल पड़े। रास्ते में भीम को जो भी वृक्ष या शिला मिली, उन्होंने उसे अपनी शक्ति से उखाड़कर फेंक दिया। वे यह सिद्ध करना चाहते थे कि उनके मार्ग में आने की शक्ति किसी में नहीं है।

वृद्ध वानर के रूप में हनुमान जी ऐसे आएं सामने

भीम के मार्ग में एक बूढ़ा वानर लेटा हुआ था, जिसकी पूंछ रास्ते के बीचों-बीच थी। भीम ने भारी आवाज में वानर से पूंछ हटाने को कहा। उस वृद्ध वानर जो कि असल में हनुमान जी थे। उन्होंने कहा, हे वीर! मैं वृद्ध हूं, स्वयं हिलने में असमर्थ हूं। अगर आपको आगे जाना है, तो आप खुद मेरी पूंछ एक ओर हटा दें और निकल जाएं। भीम को यह सुनकर बड़ा गुस्सा आया। उन्होंने सोचा कि एक

साधारण वानर की पूंछ हटाना उनके लिए बाएं हाथ का खेल है। लेकिन जब उन्होंने पूंछ हटाने का प्रयास किया, तो वह टस से मस नहीं हुई।

ऐसे टूटा महाबली भीम का घमंड

भीम ने अपनी पूरी शक्ति झोंक दी, जिस भीम में 10 हजार हाथियों का बल था, जो पहाड़ों को हिला सकते थे, वे एक वानर की पूंछ को जरा भी नहीं उठा पाए। भीम पसीने-पसीने हो गए और उनका चेहरा उतर गया। उन्हें तुरंत आभास हो गया कि यह कोई साधारण वानर नहीं है। भीम ने हाथ जोड़कर क्षमा मांगी और पूछा कि हे महाबली! आप कौन हैं? कृपया अपना वास्तविक परिचय दें। तब हनुमान जी अपने असली स्वरूप में आए और भीम को बताया कि वे उनके बड़े भाई हैं, क्योंकि दोनों ही पवनपुत्र हैं।

फिर हनुमान जी ने दिया आशीर्वाद

हनुमान जी ने भीम को समझाया कि शक्ति का उपयोग दूसरों की रक्षा और धर्म की स्थापना के लिए होना चाहिए, न कि अपने घमंड व दूसरों को परेशान करने के लिए। उन्होंने भीम को अपना वह विशाल रूप दिखाया जो उन्होंने समुद्र लांघते समय धारण किया था। अंत में हनुमान जी ने भीम को आशीर्वाद दिया कि महाभारत के युद्ध में वे अर्जुन के रथ की ध्वजा पर विराजमान रहेंगे और उनकी मदद करेंगे।

गंगा दशहरा 2026

अपनी राशि के अनुसार करें ये विशेष दान, खुल जाएंगे तरक्की के द्वार और मिटेंगे सभी पाप

हिंदू धर्म में गंगा दशहरा का पर्व बहुत पावन माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इसी दिन मां गंगा का स्वर्ग से पृथ्वी पर अवतरण हुआ था। इस साल गंगा दशहरा का पर्व मई के महीने में मनाया जाएगा। इस दिन गंगा स्नान और दान का विशेष महत्व है। अगर दान राशि के अनुसार किया जाए, तो इसका फल कई गुना बढ़ जाता है और जीवन के कष्टों से मुक्ति मिलती है, तो आइए यहां जानते हैं कि राशि के अनुसार, क्या दान करना शुभ होता है?

गंगा दशहरा पर 12 राशियों के लिए खास दान सामग्री

- **मेष** - इस राशि के जातकों को गुड़ और तिल का दान करना चाहिए। इससे मानसिक शांति और अच्छी सेहत का वरदान मिलता है।
- **वृषभ** - इस राशि के लोगों को सफेद वस्त्र या दूध का दान करना चाहिए। इससे भौतिक सुख-सुविधाओं में वृद्धि होती है।
- **मिथुन** - इस राशि के लोगों के लिए मूंग की दाल और हरे वस्त्र का दान शुभ रहेगा। इससे करियर में आ रही बाधाएं दूर होंगी।
- **कर्क** - इस राशि के जातकों के लिए चांदी या चावल का दान करना फलदायी है। ऐसा करने से पारिवारिक जीवन में खुशहाली आएगी।
- **सिंह** - इस राशि के लोगों को तांबे के बर्तन या गेहूं का दान करना चाहिए। इससे मान-सम्मान और पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होती है।
- **कन्या** - इस राशि के जातक पक्षियों को दाना खिलाएं और मूंग का दान करें। यह उपाय व्यापार में उन्नति के द्वार खोलेगा।
- **तुला** - इस राशि के लोगों के लिए मिश्री या फल का दान करना शुभ रहेगा। इससे वैवाहिक जीवन में मधुरता आती है।
- **वृश्चिक** - इस राशि के लोग लाल चंदन या गुड़ का दान करें। इससे शत्रुओं पर विजय मिलेगी।
- **धनु** - इस राशि के लोग पीले वस्त्र या चने की दाल का दान करें। इससे भाग्य का साथ मिलता है और ज्ञान बढ़ेगा।
- **मकर** - इस राशि के लोग काला तिल या छाता दान करें। इससे शनि के अशुभ प्रभाव कम होते हैं।
- **कुंभ** - इस राशि के जातकों के लिए तेल या लोहे के बर्तन का दान करना अच्छा रहेगा।
- **मीन** - इस राशि के लोगों को हल्दी और शहद का दान करना चाहिए। इससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

गंगा दशहरा का धार्मिक महत्व

गंगा दशहरा के दिन दशविधि स्नान और दान का विधान है, जिसका मतलब है कि दस प्रकार के पापों का नाश करने वाला। इस दिन गंगाजल को छूने मात्र से ही व्यक्ति के सभी पापों का नाश हो जाता है और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

कष्टों से मुक्ति दिलाएंगे मई के ये दो प्रदोष व्रत

हिंदू धर्म में प्रदोष व्रत का विशेष महत्व है.यह व्रत भगवान शिव की कृपा पाने का सबसे उत्तम मार्ग माना जाता है. साल 2026 के मई महीने में दो प्रदोष व्रत पड़ रहे हैं और खास बात यह है कि ये दोनों ही गुरुवार के दिन पड़ रहे हैं. गुरुवार को प्रदोष व्रत होने के कारण इन्हें गुरु प्रदोष कहा जाएगा. धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, गुरु प्रदोष व्रत रखने से न केवल शत्रुओं पर विजय प्राप्त होती है, बल्कि जीवन के समस्त कष्टों का नाश होता है. आइए जानते हैं मई माह के इन दोनों व्रतों की तिथि, शुभ मुहूर्त और पूजन विधि के बारे में.

पहला प्रदोष व्रत : 14 मई 2026 (गुरु प्रदोष)

ज्येष्ठ मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि को यह व्रत रखा जाएगा. गुरु प्रदोष का संयोग पितरों का आशीर्वाद और स्वास्थ्य लाभ दिलाने वाला माना जाता है.

त्रयोदशी तिथि का प्रारंभ : 14 मई, सुबह 11:20 बजे से

त्रयोदशी तिथि समापन : 15 मई, सुबह 08:31 बजे होगा.

पूजा का शुभ समय : प्रदोष काल में शाम के समय भगवान शिव की आराधना करना श्रेष्ठ रहेगा.

दूसरा प्रदोष व्रत- 28 मई 2026 (गुरु प्रदोष)

मई का दूसरा प्रदोष व्रत ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष में पड़ेगा.यह व्रत सुख-समृद्धि और ज्ञान की प्राप्ति के लिए फलदायी है.

त्रयोदशी तिथि प्रारंभ- 28 मई, सुबह 07-56 बजे से

त्रयोदशी तिथि समापन- 29 मई, सुबह 09-50 बजे होगा.

विशेष संयोग : दोनों प्रदोष व्रत गुरुवार को होने से देवगुरु बृहस्पति और महादेव दोनों की कृपा एक साथ प्राप्त होगी.

प्रदोष व्रत की पूजन विधि

प्रदोष व्रत में शाम का समय (प्रदोष काल) पूजन के लिए सबसे महत्वपूर्ण होता है. इस दिन सुबह जल्दी उठकर स्नान करें और स्वच्छ वस्त्र धारण करें. भगवान शिव के सामने व्रत का संकल्प लें. शिव मंदिर जाकर या घर पर ही शिवलिंग का गंगाजल, दूध, दही, घी और शहद पंचामृत से अभिषेक करें. महादेव को बेलपत्र, धतूरा, अक्षत, सफेद चंदन और फूल अर्पित करें. प्रदोष काल में घी का दीपक जलाएं. फिर गुरु प्रदोष की व्रत कथा सुनें या पढ़ें और आखिर में शिवजी की आरती करें.

प्रदोष व्रत का महत्व

प्रदोष व्रत भगवान शिव और माता पार्वती की कृपा प्राप्त करने का सर्वोत्तम माध्यम माना जाता है. धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस दिन संध्या काल में भगवान शिव की पूजा करने से जीवन के कष्टों और बाधाओं से मुक्ति मिलती है, रोग, दोष और नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है. विवाह, संतान और करियर से जुड़ी समस्याओं का समाधान मिलता है और घर में सुख-शांति और समृद्धि बनी रहती है.

हमारी इंडस्ट्री में आज भी हीरो को पूजा जाता है, पर लड़कियां अब बोलने लगी हैं :राशि खन्ना

दिल्ली की कुड़ी राशि खन्ना ने हिंदी फिल्म 'मद्रास कैफे' से एक्टिंग का ककहरा सीखा, फिर जल्द ही तमिल-तेलुगू सिनेमा को भी साध लिया। पैन इंडिया कलाकार बन चुकीं राशि आने वाले दिनों में पवन कल्याण के साथ तेलुगू फिल्म 'उस्ताद भगत सिंह' में नजर आएंगी। यही नहीं, वह तमिल फिल्म 'राउडी एंड कंपनी' और हिंदी फिल्म 'तलाखों में एक' और 'ब्रिज' में भी दिखेंगी। डळळ पर भी अजय देवगन के साथ 'रुद्रः द एज ऑफ डार्कनेस' और शाहिद कपूर की 'फर्जी' में उन्होंने अपनी छाप छोड़ी है। बीते साल 2025 में तीन अलग-अलग भाषाओं में वह तीन फिल्मों - 120 बहादुर (हिंदी), तेलुसु कड़ा (तेलुगू) और अगाथिया (तमिल) में अलग-अलग किरदार में पसंद की गई। करियर के इस पड़ाव पर राशि बहुत उत्साहित हैं। खास बातचीत में करियर, दिल्ली, मुंबई और हैदराबाद में अपनी लाइफ, पसंद-नापसंद, पर उन्होंने खुलकर बात की। वह मानती हैं कि इंडस्ट्री में आज भी हीरो को पूजा जाता है। वह दिल्ली के गोलगप्पे मिस करती हैं और बताती हैं कि उन्हें आज भी बेफिक्री पसंद है। वह मुंबई में अक्सर ऑटो से ही घूमने निकल जाती हैं। पढ़िए, ये खास बातचीत-

आप दिल्ली में पली-बढ़ी, मुंबई में करियर शुरू किया, अब हैदराबाद में सेटल हैं, तो इन अलग-अलग शहरों ने आपको कैसे गढ़ा?

सच कहूं कि कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं कौन हूं, क्योंकि मैं इतने किरदार निभाती हूं और वो किरदार करते हुए मैं वही बन जाती हूं। फिर वो तमिल हो, तेलुगू हो या हाल ही में मैंने पंजाबी, राजस्थानी, बंगाली किरदार किए तो मेरे मैनेजर बोलते हैं कि आप पैन इंडिया हैं (हंसती हैं)। मैं हैदराबाद में रहती हूं, तो यह शहर अब घर बन चुका है। दिल्ली और मुंबई मैं आती-जाती रहती हूं। मैं फूडी हूं और दिल्ली के खाने का कोई मुकाबला नहीं है। अच्छी बात ये है कि मेरी मम्मी साथ में रहती हैं तो वो दिल्ली वाले छोले भटूरे या कुल्चे छोले घर पर बना देती हैं। फिर भी, वेस्ट दिल्ली में एक ज्वाला हेरी मार्केट थी, जहां हम गोलगप्पे खाने जाते थे, तो वो टिक्की और गोलगप्पे अब भी याद आते हैं। मुंबई की सबसे अच्छी बात वहां की सेफ्टी है। वहां रात के 12 बजे भी ऑटो लेकर कहीं भी जा सकते हैं, घूम सकते हैं। मैं जब मुंबई में रहती थी तो ऑटो में बहुत घूमती थी। अब भी कभी-कभी ऑटो लेकर चली जाती हूं, मगर मेरे मैनेजर मना करते हैं। मुंबई की एक अच्छी बात यह भी है कि यहां सब अपने काम से मतलब रखते हैं।

आपने बॉलीवुड फिल्म 'मद्रास कैफे' से करियर शुरू किया था। फिर साउथ की ओर कैसे मुड़ीं? हिंदी में ही आगे बढ़ने का ख्याल नहीं आया?

असल में, मैं फिल्में देखकर बड़ी नहीं हुई हूं। मेरी सिनेमा में कोई रुचि भी नहीं थी तो जब मैंने 'मद्रास कैफे' की तो ये नहीं सोचा था कि अरे, मैं स्टार बनूंगी या मुझे स्टार बनना है। मुझे बस उस सेट पर काम करना अच्छा लगा तो धीरे-धीरे मैं और काम करती गई। मैंने तो यह भी सोचा था कि 'मद्रास कैफे' के बाद अगर ढंग की फिल्म नहीं मिली तो मैं कुछ और कर लूंगी। लेकिन तभी मुझे मेरी पहली तेलुगू फिल्म मिली, जो बहुत सारे लोगों को अच्छी लगी। फिर मुझे काम मिलता गया और मैं करती गई। मैंने कभी ये सब सोचा ही नहीं कि हिंदी करना है या साउथ में करना है। ये चीजें आपके हाथ में होती भी नहीं हैं। होता वही है जो किस्मत में होता है तो मैं इन चीजों में सरेंडर करना पसंद करती हूं। मुझे जहां अच्छी फिल्में मिलेंगी, मैं करूंगी।

आप बिना किसी फिल्मी कनेक्शन के यहां तक पहुंची हैं। एक आउटसाइडर होने का क्या खामियाजा महसूस हुआ?

यह जरूरी नहीं है कि अगर आप इंडस्ट्री से हैं तो आपको काम मिलता ही रहेगा। हो सकता है कि थोड़े समय तक मिले, पर आगे बढ़ने के लिए आपमें टैलंट होना भी जरूरी है। ये सही है कि हम जैसे बाहर से आए एक्टर्स को थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, पर मैं मेहनत से कभी नहीं डरी। मुझे पता था कि ये परिस्थितियां हैं, इनका मैं कुछ नहीं कर सकती। मेरे हाथ में सिर्फ मेरी मेहनत है। चाहे कोई फिल्म मुझे मिली या ना मिली, उसकी अलग-अलग वजहें होंगी, लेकिन मैंने खुद को कभी बेचारी या विक्टिम की तरह नहीं देखा। मैंने सिर्फ मेहनत की। रिजेक्शन भी मिला तो मैं समझती हूं कि ये बिजनेस है या उन्हें किसी और को फेवर करना है तो मैं बुरा नहीं मानती। मुझे लगता है कि जो आपकी किस्मत में है वो मिलना ही है। उसे आपसे कोई ले नहीं सकता।

आप खाने की शौकीन हैं, क्या एक्ट्रेस बनने के बाद डायट के चलते किसी पसंदीदा पकवान की कुबार्नी देनी पड़ी है?

बहुत चीजों की, मतलब मेरे दोस्त सामने खा रहे होंगे और मैं कहूंगी नहीं-नहीं। लेकिन मैं हमेशा से बहुत डिसिप्लिन रही हूं तो मैं बैलेंस कर लेती हूं। जैसे अगर मैं तीन महीने शूट कर रही हूं और मैं कुछ नहीं खा रही हूं तो उसके बाद एक ट्रिप लूंगी और सब खाकर आऊंगी। मैं खुद को भूखा नहीं रखती। मैं क्रैश डायट पर बिल्कुल यकीन नहीं करती, क्योंकि यह केवल आपका सिस्टम खराब करती है। आप सिर्फ आप हेल्दी खाओ तो सब मेंटेन रहेगा। हालांकि, मीठा मुझे बहुत पसंद था। मैं पहले बहुत मीठा खाती थी जो अब लगभग बंद ही कर दिया है। इसी तरह, मुझे समोसे बहुत पसंद हैं, वो भी बहुत कम कर दिया है। समोसा देखकर तो हमेशा मुझे लगता है कि हाए, मुझे खाना है पर मैं खुद को रोक लेती हूं।

इंडस्ट्री में गैर-बराबरी को लेकर बहुत सी एक्ट्रेसेज ने खुलकर बोला है। आपका इस मामले में क्या अनुभव रहा है?

हमारा समाज ही पितृसत्तात्मक है। इंडस्ट्री में भी हम थोड़ा हीरो वरशिप (हीरो की पूजा) करते हैं। इसलिए, उन्हें ज्यादा इज्जत मिलती है। हालांकि, अब चीजें बदल रही हैं, क्योंकि लड़कियां बोलने लगी हैं। फिर भी अभी पूरी तरह से नहीं बदली है तो निश्चित तौर पर सेट पर ट्रीटमेंट के मामले में एक्टर और एक्ट्रेस के बीच थोड़ा अंतर होता है, क्योंकि प्रोड्यूसर्स का कहना है कि जिसका बॉक्स ऑफिस पुल ज्यादा होगा, जो ज्यादा ऑडियंस लाएगा, उसे ज्यादा इज्जत मिलेगी। हो सकता है कि भविष्य में यह सोच बदले। उसमें वक्त लगेगा लेकिन चीजें बदलेंगी।

(साभार न.भ.ट. से)

महिलपुर में मर्डर केस के गवाह के घर फायरिंग, आधी रात चली गोलियां; इलाके में दहशत

सीसीटीवी खंगाल रही पुलिस, 2024 के चर्चित संदीप कुमार हत्याकांड से जुड़ी तारे

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
मोहित हीर

जिले के कस्बा महिलपुर के अंतर्गत गांव मनोलिया में शनिवार देर रात गोलियां चलने की घटना से इलाके में सनसनी फैल गई। करीब रात 1:30 बजे बाइक सवार अज्ञात युवकों ने एक घर को निशाना बनाकर फायरिंग कर दी और मौके से फरार हो गए। जानकारी के अनुसार हमलावरों ने जगीर कौर पत्नी सूबेदार साधु सिंह के घर पर गोलियां चलाईं। परिवार को घटना की जानकारी उस समय मिली जब सुबह उठने पर घर के आंगन में गोलियों के खाली खोल पड़े मिले। इसके बाद तुरंत गांव के सरपंच को सूचित किया गया और फिर पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही थाना महिलपुर पुलिस मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी। राहत की बात यह रही कि इस घटना में कोई जानी नुकसान नहीं हुआ।

2024 के मर्डर केस की गवाही से जोड़कर देखी जा रही घटना

सूत्रों के मुताबिक इस फायरिंग को 28 मार्च 2024 को महिलपुर के मुख्य चौक में हुए संदीप कुमार हत्याकांड से जोड़कर देखा जा रहा है। उस दौरान शाम करीब 5:30 बजे दो मोटरसाइकिलों पर सवार 4 से 5 युवकों ने दिनदहाड़े संदीप कुमार पुत्र हरिओम की गोली मारकर हत्या कर दी थी। बताया जा रहा है कि मृतक संदीप कुमार का साथी कुलदीप सिंह उर्फ दीपु इस हत्याकांड का अहम गवाह है। अब उसके घर पर हुई फायरिंग को पुरानी रंजिश और गवाही से जोड़कर देखा जा रहा है। मौके पर थाना महिलपुर के थाना प्रभारी रशपाल सिंह पुलिस टीम सहित पहुंचे और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी। पुलिस का कहना है कि मामले की हर एंगल से जांच की जा रही है और आरोपियों को जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

झाडू सरकार में फिर खुला शराब ठेका, असलामाबाद के लोगों में भारी रोष

2016 में संघर्ष के बाद बंद हुआ था ठेका, अब दोबारा खुलने पर आंदोलन की चेतावनी

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
मोहित हीर

होशियारपुर के अधीन आते असलामाबाद इलाके में आबादी के बीच दोबारा खोले गए शराब के ठेके को लेकर मोहल्ला निवासियों में भारी नाराजगी देखने को मिल रही है। लोगों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ठेका बंद नहीं किया गया तो ठेके के बाहर पक्का धरना लगाया जाएगा और ठेका नहीं खुलने दिया जाएगा। मोहल्ला निवासी कृष्ण गोपाल, गुरप्रीत सिंह, रविंदर सिंह, सोढ़ी सिंह, रमा देवी, तानिया, युवराज, रेखा रानी, जसविंदर कौर और जसपाल सिंह ने बताया कि वर्ष 2016 में लंबे संघर्ष के बाद इस ठेके को बंद करवाया गया था, लेकिन अब ह्झाडू सरकारह्व आने के बाद उसी स्थान पर दोबारा ठेका खोल दिया गया है। लोगों ने आरोप लगाया कि इस संबंध में वे कई बार डिप्टी कमिश्नर होशियारपुर और आबकारी विभाग जालंधर व पटियाला के अधिकारियों को शिकायत दे चुके हैं, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। मोहल्ला वासियों का कहना है कि शाम होते ही इलाके का माहौल खराब हो जाता है। ठेके के अहाते में शराब पीने के बाद लोग गलियों में गाली-गलौज करते हैं और घरों के बाहर गंदगी फैलाते हैं। इससे महिलाओं और बच्चों का घर से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है। ठेके के सामने रहने वाले परिवार डर और परेशानी के माहौल में जीवन गुजार रहे हैं।

लोगों ने बताया कि कुछ दिन पहले वे जसपाल चेची को साथ लेकर डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन से मिले थे और ठेका बंद करवाने के लिए मांग पत्र सौंपा था, लेकिन इसके बावजूद कोई समाधान नहीं निकला। मोहल्ला निवासियों ने आरोप लगाया कि यह शराब ठेका आम आदमी पार्टी के एक नेता के मेडिकल स्टोर के साथ खोला गया है। उन्होंने बताया कि शुक्रवार को वे एक बार फिर मांग पत्र देने डीसी कार्यालय पहुंचे, लेकिन डिप्टी कमिश्नर मौके पर मौजूद नहीं थीं। इसके बाद उन्होंने अपना मांग पत्र डीसी के पीए लाल चंद को सौंपा, जिन्होंने जल्द कार्रवाई का भरोसा दिया।

सुखियाबाद में विवाहिता की संदिग्ध मौत, ससुराल पक्ष पर प्रताड़ना के आरोप

2018 में हुई थी शादी, एक बेटे की मां थी प्रिया; पति और सास गिरफ्तार, देवर फरार

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
मोहित हीर

शहर के मोहल्ला सुखियाबाद में एक विवाहिता की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत का मामला सामने आया है। मृतका की पहचान प्रिया के रूप में हुई है, जिसकी शादी वर्ष 2018 में राजन नामक युवक के साथ हुई थी। दोनों का एक बेटा भी है। मृतका के मायके पक्ष ने ससुराल परिवार पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि प्रिया को लंबे समय से मानसिक रूप से परेशान किया जा रहा था। परिवार के अनुसार कई बार आपसी बातचीत के जरिए मामला सुलझाने की कोशिश की गई, लेकिन ससुराल पक्ष के व्यवहार में कोई सुधार नहीं आया। परिजनों ने आरोप लगाया कि प्रिया के देवर द्वारा उस पर अवैध संबंध बनाने का दबाव बनाया जाता था, जिसका वह लगातार विरोध करती रही। परिवार का कहना है कि बीते दिन भी प्रिया से फोन पर बातचीत हुई थी, लेकिन कुछ समय बाद सूचना मिली कि उसकी तबीयत खराब हो गई है। मृतका के परिजनों के मुताबिक जब वे अस्पताल पहुंचे तो प्रिया की मौत हो चुकी थी और ससुराल पक्ष वहां से गायब था। उन्होंने बताया कि पुलिस के साथ जब वे घर पहुंचे तो मकान पर ताले लगे हुए थे।परिवार ने मामले की निष्पक्ष जांच और आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की है। उधर, थाना सदर के प्रभारी बलजिंदर सिंह मल्ल्ही ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर मृतका के पति और सास को गिरफ्तार कर लिया है, जबकि आरोपी देवर फरार है। उसकी गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी की जा रही है।

आरबीआईएस में 'लीड लाइक ए लीजेंड' कार्यशाला आयोजित, विद्यार्थियों को दिए प्रभावी नेतृत्व के गुर

जनगाथा न्यूज/मोहाली
तेजपाल

रयात बाहरा इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों के लिए आरबीयू ऑडिटोरियम में ह्लीड लाइक ए लीजेंडः लेसन्स फ्रॉम हिस्ट्रीज ग्रेटेस्ट माइंड्सह्व विषय पर प्रेरणादायक कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम में वाइस प्रेसिडेंट जेसिका दुग्गल बाहरा और रिसोर्स पर्सन संजीव कुमार सिंह का स्वागत किया गया। डायरेक्टर प्रिंसिपल डॉ. अभिलाषा सिंह ने अतिथियों को पौधे भेंट कर सम्मानित किया। ग्रुप सीएचआरओ संजीव के. सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए इतिहास की महान हस्तियों के उदाहरणों के माध्यम से दूरदृष्टि, ईमानदारी, सहानुभूति और नैतिक नेतृत्व के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने अपने कॉर्पोरेट अनुभव साझा करते हुए बताया कि ऐतिहासिक सीख आधुनिक नेतृत्व और करियर विकास में कैसे सहायक बन सकती है। सत्र के दौरान प्रश्नोत्तर कार्यक्रम भी आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने नेतृत्व कौशल, करियर और कार्यस्थल संस्कृति से जुड़े सवाल पूछे। कार्यक्रम का समापन धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

विधायक जिम्पा ने भगवान महावीर सेतु से हरियाना रोड तक नई स्ट्रीट लाइटों का उद्घाटन किया

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
हैप्पी कलेर

ब्रम शंकर जिम्पा ने भगवान महावीर सेतु से हरियाना रोड तक 40 लाख रुपए की लागत से लगाई गई 96 नई स्ट्रीट लाइटों का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि नगर निगम शहर के विकास और सौंदर्यीकरण के लिए लगातार कार्य कर रहा है। मौजूदा कार्यकाल में स्ट्रीट लाइटों पर 10 करोड़ रुपए से अधिक खर्च किए गए हैं, जिससे अंधेरे वाले क्षेत्रों में भी रोशनी पहुंची है। जिम्पा ने कहा कि बेहतर रोशनी से लोगों की सुविधा और

सुरक्षा दोनों मजबूत होंगी तथा शहर को आधुनिक और सुविधाजनक बनाने के लिए विकास कार्य आगे भी जारी रहेंगे। इस अवसर पर मेयर सुरिंदर कुमार, सीनियर डिप्टी मेयर प्रवीण सैनी सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।