

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

■ वर्ष : 09 ■ अंक 42 सोमवार 19 अक्टूबर से 25 अक्टूबर 2026 ■ पृष्ठ : 08 ■ मोबाइल : 98140-07163 ■ email: jangathatimes@gmail.com ■ www.jangathatimes.com ■ RNI O.PUNMUL/2017/75353

इटली में महंगाई के खिलाफ रैली बनी जंग का मैदान, नकाबपोशों ने फूँकी पुलिस की गाड़ी, लज्जरी दुकानों में लूटपाट

इटली : इटली की आर्थिक राजधानी मिलान का ऐतिहासिक पियाजा डेल डुओमो और उसके आसपास का मशहूर लज्जरी शॉपिंग आर्केड शनिवार को भीषण दंगे, आगजनी और तोड़फोड़ का अखाड़ा बन गया। देश में लगातार बढ़ती महंगाई, जीवन-यापन के बढ़ते खर्च और विभिन्न वैश्विक युद्धों के विरोध में निकाली गई जन आक्रोश रैली अचानक उग्र हिंसा में तब्दील हो गई। भीड़ की आड़ में छिपे नकाबपोश उपद्रवियों ने सार्वजनिक संपत्तियों को निशाना बनाया और जमकर लूटपाट की, जिसके बाद स्थिति को नियंत्रित करने के लिए दंगा रोधी पुलिस को आंसू गैस के गोले दागने पड़े और वॉटर कैनन का सहारा लेना पड़ा।

पुलिस पर पथराव, कैराबिनेरी की पेट्रोलिंग जीप में लगाई आग
इटालीवी समाचार एजेंसी ह्यलाप्रेसके के

मुताबिक, शनिवार दोपहर मिलान के केंद्र में शुरू हुआ विरोध मार्च शुरूआत में सामान्य था, लेकिन कुछ ही देर में नकाबपोश तत्वों के एक गुट ने कानून-व्यवस्था को पूरी तरह से ध्वस्त कर दिया। उपद्रवियों ने सड़कों के पेविंग ब्लॉक्स उखाड़कर सुरक्षाबलों पर भारी पथराव किया और कैफे-रेस्टोरेंट की मेजों और कुर्सियों से सड़क पर बैरिकेड बनाकर उन्हें आग के हवाले कर दिया। इस दौरान इटली की सैन्य पुलिस (कैराबिनेरी) की एक पेट्रोलिंग गाड़ी को घेरकर फूँक दिया गया। इस खूनी झड़प में कम से कम दो पुलिसकर्मी गंभीर रूप से घायल हुए हैं, जबकि पुलिस ने जवाबी कार्रवाई करते हुए 50 से अधिक उपद्रवियों को हिरासत में लिया है, जिनमें कई नाबालिग भी शामिल हैं।

लज्जरी ब्रांड्स के शोरूम में तोड़फोड़, वीकेंड पर दहशत में



भागे पर्यटक

सप्ताहांत के मौके पर आमतौर पर दुनिया भर के पर्यटकों और स्थानीय खरीदारों से गुलजार रहने वाले मिलान

के प्रसिद्ध लज्जरी आर्केड में उपद्रवियों ने भारी तबाही मचाई। नकाबपोश गुंडों ने दर्जनों नामी शोरूम और दुकानों के शीशे तोड़ डाले और अंदर घुसकर

महंगे सामानों की लूटपाट की। आगजनी और मलबे के कारण चारों तरफ धुएं का गुबार फैल गया, जिससे दुकानों में मौजूद ग्राहकों और पर्यटकों में भगदड़ मच गई और लोगों को अपनी जान बचाने के लिए इधर-उधर भागना पड़ा।

पीएम मेलोनी की दो टूक-प्रदर्शन की आड़ में बर्दाश नहीं होगी गुंडागर्दी
इटली की प्रधानमंत्री जोर्जिया मेलोनी ने इस हिंसक घटना की कड़ी भर्त्सना करते हुए उपद्रवियों को सख्त चेतावनी दी है। उन्होंने सोशल मीडिया पर कड़ा संदेश जारी करते हुए कहा कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन करना हर नागरिक का अधिकार है, लेकिन इसकी आड़ में शहरों को आग के हवाले करना और पुलिसकर्मियों पर जानलेवा हमले करना किसी भी सूरत में बर्दाश नहीं किया जाएगा। वहीं मिलान के मेयर

ग्यूसेप साला ने भी कहा कि महंगाई को लेकर जनता की परेशानी वाजिब हो सकती है, लेकिन अराजकता फैलाकर शहर की सार्वजनिक संपत्ति को जलाना बिल्कुल अस्वीकार्य है।

फ्रांस में भी भड़की अशांति, यूरोप में गहरा रहा आर्थिक संकट
मिलान में भड़की इस हिंसा का असर पड़ोसी मुल्क फ्रांस में भी देखने को मिल रहा है। फ्रांस के विभिन्न शहरों में भी बढ़ती महंगाई, जीवन-यापन की लागत और छात्रों की मांगों को लेकर विशाल रैलियां निकाली गईं, जो कई स्थानों पर हिंसक झड़पों में बदल गईं। वहां भी फ्रांसीसी पुलिस को अनियंत्रित भीड़ को पीछे धकेलने के लिए आंसू गैस और पानी की तेज बौछारों का इस्तेमाल करना पड़ा, जिससे साफ है कि पूरे यूरोप में महंगाई और आर्थिक संकट को लेकर आम जनता में आक्रोश तेजी से सुलग रहा है।

पंजाब पुलिस कॉन्स्टेबल से टावर के पास छिपाई 50 करोड़ की हेरोइन जब्त, भारत-पाक बॉर्डर पर था तैनात

तरनतारन: पंजाब के तरनतारन में नशा तस्करी के आरोप में गिरफ्तार पुलिस कॉन्स्टेबल करणबीर सिंह से पूछताछ के दौरान 10 किलो हेरोइन की एक और खेप बरामद की गई है। इससे पहले आरोपी के कब्जे से 15 किलो हेरोइन जब्त की गई थी। अब तक कुल 25 किलो हेरोइन बरामद हो चुकी है, जिसकी अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमत करीब 50 करोड़ रुपये आंकी जा रही है। नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) और सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) की कार्रवाई में पकड़ा गया करणबीर सिंह

पंजाब पुलिस की एंटी-ड्रोन यूनिट में तैनात था। यह यूनिट भारत-पाकिस्तान सीमा पर ड्रोन के जरिए होने वाली नशा तस्करी रोकने के लिए काम करती है।

आरोपी की निशानदेही पर मिला दूसरा ठिकाना
जांच एजेंसियों के अनुसार, गिरफ्तारी के बाद पूछताछ में करणबीर ने हेरोइन की एक अन्य खेप के बारे में जानकारी दी। उसकी निशानदेही पर शनिवार को गांव भूसे में एक टावर के पास से 10 किलो हेरोइन बरामद की गई। इससे पहले उसके पास से हेरोइन के



अलावा एक रिवॉल्वर, पांच जिंदा कारतूस, 7,000 रुपये नकद और दो मोबाइल फोन समेत अन्य सामान भी जब्त किया गया था।

गुप्त सूचना के आधार पर रोकी गई कार
बीएसएफ की 115वीं

बटालियन को बुधवार को गुप्त सूचना मिली थी कि ड्रोन के जरिए सीमा पार से हेरोइन की खेप पहुंचाई गई है और उसे स्विफ्ट कार से आगे ले जाया जा रहा है। इसके बाद जवानों ने सीमावर्ती गांव लाहियां के पास नाकाबंदी कर कार को

रोका। कार करणबीर सिंह चला रहा था। तलाशी के दौरान कार से 15 किलो हेरोइन के तीन पैकेट, एक रिवॉल्वर, पांच कारतूस, 7,000 रुपये नकद, दो मोबाइल फोन, पांच पहचान पत्र, एटीएम कार्ड, एक डोंगल और चार्जर बरामद किए गए। एनसीबी ने बरामद हेरोइन और अन्य सामान को अपने कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। शुरूआती जांच में आशंका जताई जा रही है कि हेरोइन पाकिस्तान की ओर से ड्रोन के जरिए भेजी गई थी।

डेढ़ महीने पहले एंटी-ड्रोन

यूनिट में हुआ था तबादला
बीएसएफ से मिली जानकारी के मुताबिक, करणबीर सिंह तरनतारन जिले के थाना सराय अमानत खां के अंतर्गत गांव भूसे का रहने वाला है। वह एक नंबरदार का बेटा है। एंटी-ड्रोन यूनिट में तैनाती से पहले वह थाना भिखीवंड के अधीन पुलिस चौकी सुर सिंह में मुंशी के पद पर तैनात था। करीब डेढ़ महीने पहले ही उसका तबादला एंटी-ड्रोन यूनिट में किया गया था। जांच एजेंसियां अब इस मामले में नशा तस्करी के नेटवर्क और अन्य संभावित संपर्कों की पड़ताल कर रही हैं।

पंजाब में दर्दनाक हादसा, तेज रफ्तार कार ने मजदूरों को कुचला, 9 लोगों की मौत, 1 घंटे बाद पहुंची एंबुलेंस

जनगाथा न्यूज
नैटवर्क

पंजाब के संगरूर जिले में रविवार को एक दर्दनाक सड़क हादसे में 9 मनरेगा मजदूरों की मौत हो गई, जबकि कई अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसा लहरागागा-जाखल रोड पर उस समय हुआ, जब सड़क किनारे काम कर रहे मजदूर पानी पीने के लिए बैठे थे। इसी दौरान तेज रफ्तार वरना कार ने उन्हें अपनी चपेट में ले लिया।

हादसे के वक्त मौके पर करीब 23 मजदूर मौजूद थे। इनमें महिलाएं और पुरुष दोनों शामिल थे। दुर्घटना के बाद घटनास्थल पर अफरा-तफरी मच गई। घायलों को तत्काल लहरागागा और सुनाम के सरकारी अस्पतालों में पहुंचाया गया, जहां उनका इलाज जारी है। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, कई घायलों की हालत बेहद गंभीर है।

प्रत्यक्षदर्शियों ने पुलिस और एंबुलेंस की देरी पर उठाए सवाल

प्रत्यक्षदर्शियों ने आरोप लगाया कि हादसे की सूचना देने के करीब एक घंटे बाद एंबुलेंस मौके पर पहुंची। पुलिस के पहुंचने में भी देरी हुई, जबकि घटनास्थल से पुलिस चौकी महज एक मिनट की दूरी पर बताई जा रही है। लोगों का दावा



है कि जब तक पुलिस मौके पर पहुंची, तब तक घायलों को अस्पताल भेजा जा चुका था। प्रत्यक्षदर्शियों ने यह भी आरोप लगाया कि कार चालक कुछ समय तक घटनास्थल पर मौजूद रहा, लेकिन पुलिस के आने के बाद वह वहां से चला गया। लोगों ने मांग की कि चालक को उनके सामने लाया जाए और हादसे के लिए जिम्मेदार व्यक्ति के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए।

हरविंदर सिंह बोले- कई मजदूर कार की चपेट में आए

प्रत्यक्षदर्शी हरविंदर सिंह उर्फ लवी ने बताया कि वह घटनास्थल के पास स्थित एक फैक्ट्री में काम करता है। हादसे की जानकारी मिलते ही वह मौके



पर पहुंचा। उसके मुताबिक, तेज रफ्तार कार ने एक साथ कई मजदूरों को अपनी चपेट में ले लिया था। उस समय मौके

पर गांव का कोई व्यक्ति मौजूद नहीं था और वहां सड़क पर काम करने वाले मनरेगा मजदूर ही थे। हरविंदर सिंह ने

दावा किया कि करीब 22 से 23 मजदूर घायल हुए हैं। जब वह घटनास्थल पर पहुंचा, तब पांच से छह लोग बेहद गंभीर हालत में पड़े थे। उसने एंबुलेंस के देर से पहुंचने पर भी नाराजगी जताई।

पानी पी रहे थे मजदूर, तभी आ गई तेज रफ्तार कार - एक अन्य प्रत्यक्षदर्शी अमृतपाल सिंह ने बताया कि हादसे के समय मजदूर सड़क किनारे बैठकर पानी पी रहे थे।

तभी तेज रफ्तार वरना कार उन्हें कुचलते हुए निकल गई। उन्होंने कहा कि इतने बड़े हादसे के बावजूद शुरुआत में मौके पर केवल एक पुलिसकर्मी पहुंचा था। घटना के बाद स्थानीय लोगों ने घायलों को अस्पताल पहुंचाने में मदद की।

सुनाम में छात्रा का खौफनाक कदम: एजाम में कम नंबर आने पर निगला जहर

जनगाथा न्यूज
नैटवर्क

स्कूल परीक्षा में कम अंक आने से तनाव में आकर एक 17 वर्षीय नाबालिग छात्रा ने जहरीला पदार्थ खाकर सुसाइड कर लिया। सुनाम सिविल अस्पताल में मृतका के पोस्टमार्टम के दौरान पुलिस थाना मूनक के सहायक थानेदार मेजर सिंह ने पूरी घटना

पांच दिन बाद अस्पताल में तोड़ा दम

की जानकारी दी।

12वीं की छात्रा थी मृतका
उन्होंने बताया कि मूनक थाने के अंतर्गत आने वाले गांव बल्लरां की रहने वाली 17 वर्षीय जसमीत कौर, लहरागागा के एक स्कूल में 12वीं कक्षा की छात्रा थी। पुलिस के मुताबिक, स्कूल में ली गई परीक्षा में जसमीत के अंक कुछ कम आए थे। इसी बात से आहत



होकर उसने बीती 14 अक्टूबर को अपने घर पर ही कोई जहरीली वस्तु खा ली।

पांच दिन बाद अस्पताल में तोड़ा दम
: तबीयत बिगड़ने पर परिजनों को घटना का पता चला, जिसके बाद वे उसे तुरंत इलाज के लिए लहरा, टोहाना और सुनाम के विभिन्न

अस्पतालों में लेकर दौड़े। लेकिन जिंदगी और मौत के बीच कई दिनों तक संघर्ष करने के बाद, आखिरकार रविवार सुबह सुनाम के एक निजी अस्पताल में उसने दम तोड़ दिया। सहायक थानेदार मेजर सिंह ने बताया कि मृतका के पिता के बयानों के आधार पर बीएनएसएस की धारा-194 के तहत कानूनी कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम की प्रक्रिया पूरी होने के बाद मृतका का शव उसके परिजनों को सौंप दिया जाएगा।

अमित शाह जाएंगे पंजाब: एक माह के अंदर दूसरा दौरा, झोटा और गुलजार के परिवारों से कर सकते हैं मुलाकात

जनगाथा न्यूज
नैटवर्क

केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह 20 अक्टूबर को पंजाब के दौरे पर आएंगे। इस दौरान वह मानसा में नशा विरोधी कार्यकर्ता परविंदर सिंह झोटा के परिवार से मुलाकात कर सकते हैं। झोटा की 13 अक्टूबर को गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। शाह गुरदासपुर में नशा विरोधी कार्यकर्ता बिक्रमजीत सिंह के परिवार से भी मिल सकते हैं। बिक्रमजीत की 15 अक्टूबर की रात नशीले पदार्थों की बिक्री का विरोध करने पर कथित तौर पर हत्या कर दी गई थी। शाह संगरूर में मजदूर गुलजार सिंह के परिवार से भी मुलाकात कर सकते हैं। गुलजार ने नशे के खिलाफ आवाज उठाने के बाद



आत्महत्या कर ली थी और इसके लिए कई लोगों को जिम्मेदार ठहराया था।
एक माह के भीतर पंजाब का दूसरा

दौरा : भाजपा नेता रवनीत सिंह बिट्टू ने सोशल मीडिया पर शाह के दौरे की जानकारी साझा की है। करीब एक माह

के भीतर यह शाह का पंजाब का दूसरा दौरा होगा।

पंजाब सरकार से मांगी विस्तृत रिपोर्ट : इससे पहले केन्द्रीय गृह मंत्रालय ने नशा विरोधी कार्यकर्ताओं पर जानलेवा हमलों, उन्हें परेशान किए जाने और उनके आत्महत्या करने के मामलों पर पंजाब सरकार से विस्तृत रिपोर्ट मांगी थी। मंत्रालय ने झोटा की हत्या और गुलजार की आत्महत्या का संज्ञान लेते हुए कहा था कि ऐसी घटनाओं का कानून-व्यवस्था पर असर पड़ सकता है। केंद्र ने मुख्यमंत्रियों के साथ साझा किए गए नारकोटिक्स कंट्रोल विजन डॉक्यूमेंट (2026-2029) पर की गई कार्रवाई की रिपोर्ट भी मांगी है।

शाह ने किया था मान से सवाल
शाह ने मुख्यमंत्री भगवंत मान से

सवाल किया था कि पंजाब के लोगों की सुरक्षा की जिम्मेदारी कौन लेगा। उन्होंने कहा था कि दिड़बा में एक पिता का दबाव में जहर खा लेना और मानसा में झोटा की दिनदहाड़े हत्या पंजाब की कानून-व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े करती है।

पंजाब नशे की समस्या से जूझ रहा : बिट्टू ने रविवार को शाह के दौरे का स्वागत करते हुए कहा कि पंजाब नशे की गंभीर समस्या से जूझ रहा है। इसके लिए निर्णायक कार्रवाई, मजबूत नेतृत्व और युवाओं का भविष्य सुरक्षित करने के दृढ़ संकल्प की जरूरत है। उन्होंने लोगों से शाह का समर्थन करने और पंजाब को पूरी तरह नशामुक्त बनाने के सामूहिक प्रयास पर भरोसा रखने की अपील की।

अचानक ब्लड प्रेशर हाई हो जाए तो इन तरीकों से करें कंट्रोल

ब्लड प्रेशर का अचानक बढ़ जाना, जिसे हाइपरटेंशन कहते हैं, एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। यह शरीर के रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालता है, जिससे दिल, गुर्दे, और मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ सकता है। कभी-कभी यह समस्या बिना किसी चेतावनी के होती है, और अगर तुरंत कंट्रोल न किया जाए तो यह जानलेवा साबित हो सकती है। यदि आपका ब्लड प्रेशर अचानक हाई हो जाए, तो आपको तुरंत ध्यान देना चाहिए और कुछ उपायों को अपनाकर इसे Control करने की कोशिश करनी चाहिए।

इस आर्टिकल में हम आपको उन कुछ कारगर तरीकों के बारे में बताएंगे, जिनसे आप अचानक हाई हुए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर सकते हैं।

गहरी सांस लें : जब भी आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाए, तो गहरी सांस लेना सबसे पहले और सबसे प्रभावी उपाय हो सकता है। यह तकनीक आपके शरीर को शांत करने में मदद करती है और तनाव को कम करती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। गहरी सांस लेने से रक्त वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह सामान्य हो सकता है और रक्तचाप नियंत्रित हो सकता है।

कैसे करें : आराम से बैठें और अपनी आंखें बंद करें। गहरी सांस लें, नाक से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें, फिर मुंह से धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट तक दोहराएं।

पानी पीना : पानी का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है और रक्त वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह सही रहता है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा होता है। इसलिए हाई ब्लड प्रेशर के दौरान पानी पीने से राहत मिल सकती है।



कैसे करें : अगर आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाए, तो तुरंत एक गिलास पानी पीने की कोशिश करें। अगर शरीर में पानी की कमी है, तो ज्यादा पानी पिए ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे।

लौंग और शहद का सेवन : लौंग और शहद का मिश्रण ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकता है। लौंग में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। शहद, रक्त वाहिकाओं को साफ रखने और रक्त के प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कैसे करें : एक गिलास गर्म पानी में 2-3 लौंग डालें और उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पिए। इसे रोजाना सुबह खाली पेट सेवन करें।

हल्का वॉक : हल्की दौड़ या वॉक करने से शरीर में रक्त प्रवाह सुधरता है और शरीर को आराम मिलता है। यह ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए एक स्वाभाविक तरीका है, क्योंकि यह हृदय को मजबूत करता है और शरीर को अधिक ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है।

है।

कैसे करें : यदि आपके पास समय हो, तो आराम से बाहर थोड़ी देर के लिए चलने जाएं। अगर बाहर जाना मुश्किल हो, तो घर के भीतर ही हल्का वॉक करें या किसी जगह पर खड़े होकर पैर हिलाएं।

नींबू पानी : नींबू में उच्च मात्रा में विटामिन सी होता है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकता है। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और रक्त वाहिकाओं की स्थिति को बेहतर बनाता है। नींबू पानी पीने से रक्त प्रवाह सामान्य रहता है, जिससे ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है।

कैसे करें : एक गिलास पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर पिए। इसे दिन में एक बार सेवन करें।

स्ट्रेस को कम करें : तनाव और चिंता ब्लड प्रेशर को बढ़ाने के प्रमुख कारण हैं। अगर आप अचानक से हाई ब्लड प्रेशर महसूस करें, तो तनाव को कम करने के लिए अपने दिमाग को शांत करने की कोशिश करें। ध्यान, योग

और रिलैक्सेशन तकनीकें तनाव कम करने में मदद करती हैं और ब्लड प्रेशर को सामान्य करने में सहायक होती हैं।

कैसे करें : थोड़ी देर के लिए मेडिटेशन करें या आराम से ध्यान लगाने की कोशिश करें।

योग, प्राणायाम, या कुछ हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

नमक का सेवन कम करें



अधिक नमक का सेवन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। यदि आपके ब्लड प्रेशर में अचानक वृद्धि हो, तो नमक का सेवन कम कर दें। यह रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालने से बचता है और आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कैसे करें : अपनी डाइट से नमक को कम करें। प्रोसेस्ड फूड्स और पैकेज्ड स्नैक्स में अधिक नमक हो सकता है, इसलिए इनसे बचें।

शहद और अदरक का मिश्रण

अदरक भी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। अदरक के एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं। शहद और अदरक का मिश्रण रक्तचाप को जल्दी नियंत्रित कर सकता है।

कैसे करें : एक चम्मच अदरक का रस और शहद मिलाकर सेवन करें। इसे दिन में एक बार जरूर पिए।

अचानक हाई ब्लड प्रेशर एक गंभीर स्थिति हो सकती है, लेकिन कुछ सरल घरेलू उपायों के माध्यम से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। गहरी सांस, पानी पीना, हल्का वॉक, और स्वस्थ आहार जैसे उपायों से आप ब्लड प्रेशर को जल्दी कंट्रोल कर सकते हैं। हालांकि, अगर आपका ब्लड प्रेशर बार-बार बढ़ता है या आपको कोई गंभीर लक्षण महसूस होते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ब्लड प्रेशर की सही स्थिति के लिए नियमित चेकअप और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आवश्यक है।

डिनर में नहीं करना चाहिए ऐसे फूड्स का सेवन, वरना करवट बदलते-बदलते हाथ से निकल जाएगी बात, रातभर रहेंगे परेशान

डिनर में कुछ ऐसा खा लेते हैं जिनसे हाजमा डिस्टर्ब हो जाता है। नींद भी डिस्टर्ब हो जाती है। ऐसे में पूरी रात करवट बदलते बीतती है या फिर वॉशरूम का चक्कर लगाते हुए। नींद पूरी न होने से दिमाग की काम करने की क्षमता भी प्रभावित होती है।

इसके चलते अगला दिन भी हमारे लिए मुश्किल भरा साबित हो सकता है। रात में सोने के समय हमारा पाचन तंत्र धीमा हो जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप डिनर में ऐसे ही फूड्स का ही सेवन करें, जो आसानी से पच जाते हों। ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बता रहे हैं...

मैदा, वसायुक्त भोजन से करें परहेज : आपको डिनर में मैदा, ऑयली फूड वसायुक्त भोजन करने से बिल्कुल ही परहेज करना चाहिए। ये फूड्स अपच की वजह बन सकते हैं, जिसके चलते आपको पेट में जलन या फिर एसिडिटी



की दिक्कत हो सकती है। इन फूड्स में चीजबर्गर, फ्राइज, तले हुए खाद्य पदार्थ और चिकन शामिल हैं।

बार-बार वॉशरूम के लिए मजबूर : वैसे पानी का भरपूर सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। डॉक्टर भी उच्च

जल सामग्री वाले फूड्स के सेवन करने की सलाह देते हैं। हालांकि, डिनर के दौरान इन फूड्स का सेवन अच्छा आइडिया

नहीं है। दरअसल, रात में इन फूड्स का सेवन बार-बार वॉशरूम जाने के लिए मजबूर कर सकता है।

डिनर में खट्टे फल भी खाना गलत : रात के समय खट्टे फल, कच्चा प्याज जैसे फूड्स जिन्हें डिनर में खाने से बिल्कुल ही परहेज करना चाहिए वरना रात आपके लिए काफी तकलीफदेह साबित हो सकती है। इन फूड्स का सेवन पेट में एसिडिटी पैदा कर सकते हैं। इसके चलते आपकी नींद में खलल पड़ सकती है।

डिनर के वक्त हल्का भोजन करें : रात के समय अधिक फाइबर युक्त फूड्स के सेवन से भी बचना चाहिए। दरअसल, इन्हें पचाने में थोड़ा वक्त लगता है। रात में वैसे ही पाचन तंत्र धीमा हो जाता है।

ऐसे में ये फूड्स पेट में भारी गैस बना सकते हैं। यह आपकी नींद के लिए अच्छी बात नहीं है। सोने से पहले इनका सेवन करने से बचें।

भाजपा पदाधिकारियों का मुंह मीठा करवाकर दी बधाई, संगठन की एकजुटता पर जोर

जनगाथा न्यूज/चबबेवाल
रविंदर

भारतीय जनता पार्टी के जिला प्रभारी सुशील शर्मा ने वरिष्ठ उपप्रधान अश्विनी ओहरी, शहरी पूर्वी मंडल प्रधान पंडित राजन शर्मा और जिला युवा मोर्चा प्रधान शिवम ओहरी का मुंह मीठा करवाकर उन्हें बधाई दी।

इस अवसर पर जिला प्रधान नितिन गुप्ता नन्नु ने संगठन की एकजुटता पर जोर देते हुए कहा कि समर्पित कार्यकर्ता पार्टी की सबसे बड़ी ताकत हैं। उन्होंने सभी पदाधिकारियों और



कार्यकर्ताओं से आपसी तालमेल के साथ जनसेवा और संगठनात्मक गतिविधियों को मजबूत करने का आह्वान किया। इस मौके पर जिला महामंत्री

विनोद परमार, राजीव महाजन, डी.एस. बागी, अमरजीत लाडी, सचिन बस्सी और सूरज शर्मा सहित अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

अविनाश राय खन्ना ने नवनियुक्त भाजपा पदाधिकारियों को किया सम्मानित

जनगाथा न्यूज/चबबेवाल
रविंदर

भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व सांसद अविनाश राय खन्ना ने नवनियुक्त पदाधिकारियों को सिरोंपा भेंट कर सम्मानित किया और शुभकामनाएं दीं। सम्मानित होने वालों में अश्विनी ओहरी, रमेश ठाकुर (मेशी), विनोद परमार, राजीव महाजन, पंडित राजन शर्मा और शिवम ओहरी शामिल रहे। खन्ना ने सभी



पदाधिकारियों से संगठन की मजबूती और जनसेवा के लिए समर्पित भाव से कार्य करने का

आह्वान किया। इस अवसर पर सुमित ओहरी और संयम ओहरी भी उपस्थित रहे।

फैमिली वॉक के प्रति जागरूकता रैली निकाली, 31 अक्टूबर तक करवाएं पंजीकरण: परमजीत सचदेवा

जनगाथा
न्यूज/होशियारपुर
रविंदर

फिट बाइकर क्लब की ओर से 6 दिसंबर को आयोजित होने वाली सचदेवा स्टाक्स फैमिली वॉक के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए प्रधान परमजीत सिंह सचदेवा की अगुवाई में पैदल रैली निकाली गई। ग्रीन व्यू पार्क से शुरू हुई रैली शहर के विभिन्न चौकों और बाजारों से होकर गुजरी। इसमें करीब 80 क्लब सदस्यों ने भाग लिया और लोगों को पंजीकरण करवाने



के लिए प्रेरित किया। परमजीत सचदेवा ने शहरवासियों से 31 अक्टूबर तक पंजीकरण करवाने की अपील की। उन्होंने बताया कि फैमिली वॉक के प्रतिभागियों के लिए करीब 10 हजार टी-शर्ट तैयार की जा रही हैं, ताकि सभी को सही आकार की

टी-शर्ट समय पर उपलब्ध करवाई जा सके। उन्होंने कहा कि यह आयोजन परिवार के साथ समय बिताने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का अच्छा अवसर है। वॉक में सबसे कम और सबसे अधिक आयु वाले प्रतिभागियों को विशेष रूप से सम्मानित भी किया जाएगा।

विधि भल्ला के सीनेट सदस्य बनने पर खन्ना दंपति ने किया सम्मानित



जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
हैप्पी कलेर

पूर्व सांसद अविनाश राय खन्ना और उनकी धर्मपत्नी मीनाक्षी खन्ना ने डी.ए.वी. कॉलेज ऑफ एजुकेशन की

प्रिंसिपल डॉ. विधि भल्ला को पंजाब यूनिवर्सिटी की सीनेट सदस्य बनने पर सम्मानित कर बधाई दी। खन्ना दंपति ने उम्मीद जताई कि डॉ. भल्ला

अपने शैक्षणिक अनुभव और कार्यकुशलता से उच्च शिक्षा के क्षेत्र में सकारात्मक योगदान देंगी तथा शिक्षा जगत से जुड़े मुद्दों को सीनेट में प्रभावी ढंग से उठाएंगी।

SINCE 1958



St. Soldier

DIVINE PUBLIC SCHOOLS

LEADING CHAIN OF 33 SCHOOLS IN INDIA

B Academics
E Sports
E Culture
S Values
T Discipline
T Teachers
T Infrastructure

ADMISSION

OPEN

2026-27



FROM
PRE-NURSERY
ONWARDS

www.stsoldiergroup.com

Come and Be a Part of World Class School Education at
St. Soldier Divine Public Schools, Caring Teachers, Bright Students,
Best Academic Results, Sports and Cultural Activities,
KIDZ Paradise for tiny tots, Every Child deserve the education at
St. Soldier Divine Public Schools.

HOSHIARPUR ZONE:

LAXMI ENCLAVE 01882-249622 PRINCIPAL - 9517929001, UNA ROAD 01882-236973, PRINCIPAL - 9464730881, TANDA: 01886-222680, PRINCIPAL - 9417246477, GARHWALA: 01886-261943, PRINCIPAL - 9417966958, MAHILPUR: 01882-245729, PRINCIPAL - 9569629339, CHABBEWAL: 01882-271443, PRINCIPAL - 9814312062, GARHSHANKAR: 01884-284154, PRINCIPAL - 9463778782

CORP. OFFICE : 680-L MODEL TOWN, JALANDHAR
M: 98140-03681, 98140-03652, 98143-45025

शा और गैंगस्टरवाद चरम सीमा पर, प्रदेश सरकार हर मोर्चे पर फेल: अमरपाल काका

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रूपिंदर

वरिष्ठ कांग्रेसी नेता अमरपाल काका ने पंजाब सरकार पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि प्रदेश में नशे और गैंगस्टरवाद के कारण आम जनता भय के माहौल में जी रही है। उन्होंने कहा कि नशे के कारण युवाओं की मौतें हो रही हैं और



आपराधिक घटनाओं से लोगों में असुरक्षा बढ़ रही है। अमरपाल काका ने मुख्यमंत्री से नैतिकता के आधार पर इस्तीफा देने की मांग की। उन्होंने दावा किया कि कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष परगट सिंह के नेतृत्व में पार्टी मजबूत होकर वापसी करेगी। साथ ही उन्होंने कांग्रेस कार्यकर्ताओं से एकजुट होकर संगठन को मजबूत बनाने की अपील की।

विधायक जिम्मा ने ओम नगर, पुरहीरा में सीवरेज कार्य शुरू करवाया

जनगाथा न्यूज/टांडा
हैप्पी कलेर

विधायक ब्रम शंकर जिम्मा ने वार्ड नंबर 16 और 17 से लगते ओम नगर, पुरहीरा में करीब 15 लाख रुपये की लागत से आधा किलोमीटर सीवरेज लाइन बिछाने के कार्य की शुरुआत करवाई। उन्होंने कहा कि सीवरेज का काम पूरा होने के बाद जल्द ही सड़क का निर्माण भी करवाया जाएगा। विधायक जिम्मा ने कहा कि पंजाब सरकार शहर के विकास



और लोगों को बेहतर बुनियादी सुविधाएं देने के लिए प्रयासरत है। इस कार्य से क्षेत्र में सीवरेज व्यवस्था बेहतर होगी और लोगों को राहत मिलेगी। इस अवसर पर मेयर परवीन सैनी,

सीनियर डिप्टी मेयर सुरिंदर कुमार शिंदा, पार्षद कमलजीत सोनू, नंबरदार रणजीत राणा, पूर्व पार्षद हरपाल सिंह पाला, कुश शारदा सहित अन्य मोहल्ला निवासी मौजूद रहे।

पुरहीरा और नसाराला में निःशुल्क कैंसर जांच शिविर लगाए

जनगाथा न्यूज/टांडा
हैप्पी कलेर

स्वास्थ्य विभाग ने लिवासा अस्पताल के सहयोग से आम आदमी क्लीनिक पुरहीरा और नसाराला में निःशुल्क कैंसर स्क्रीनिंग कैंप लगाए। इन शिविरों में लोगों को पीएसए टेस्ट, पैप स्मीयर और मैमोग्राफी की निःशुल्क सुविधा उपलब्ध करवाई गई, ताकि कैंसर की शुरुआती पहचान में मदद मिल सके। सिविल सर्जन डॉ. मनदीप कमल के दिशा-निर्देशों के तहत आयोजित इन शिविरों में डॉ. शालिनी और डॉ. प्रतिभा तूर सहित स्वास्थ्य कर्मचारियों ने सहयोग दिया। जिला टीकाकरण अधिकारी एवं आम आदमी क्लीनिकों की नोडल अधिकारी डॉ. सीमा गर्ग के नेतृत्व में भी व्यवस्थाएं की गईं।



स्वास्थ्य विभाग ने बताया कि पुरहीरा और नसाराला में 14 वर्ष की उन लड़कियों के लिए एचपीवी टीकाकरण की निःशुल्क सुविधा भी उपलब्ध है, जिन्होंने अभी 15 वर्ष की आयु पूरी नहीं की है। विभाग ने लोगों से अपील की कि वे समय पर स्वास्थ्य जांच करवाएं और कैंसर से बचाव के प्रति जागरूक रहें।

रामलीला में सीता हरण का प्रसंग देख भावुक हुए दर्शक

जनगाथा न्यूज/टांडा
हैप्पी कलेर

श्रीरामलीला कमेटी की ओर से प्रधान गोपी चंद कपूर की अगुवाई में आयोजित दशहरा महोत्सव के आठवें दिन सीता हरण प्रसंग का मंचन किया गया। कलाकारों ने शानदार प्रस्तुति देकर दर्शकों को भावुक कर दिया। मंचन में दिखाया गया कि सूर्यनखा के अपमान से क्रोधित रावण सीता हरण की योजना बनाता है। मारीच सोने का हिरण बनकर श्रीराम को कुटिया से दूर ले जाता है। इसके बाद रावण साधु का वेश धारण कर माता सीता का हरण कर लेता है। इस प्रसंग को देखकर दर्शक भावुक हो उठे। इस अवसर पर शिव सूद, प्रदीप हांडा,



राकेश सूरी, संजीव ऐरी, राम अग्रवाल, रमेश मेहता, कमल वर्मा सहित कमेटी के सदस्य और बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे

डॉ. विधि भल्ला की उपलब्धि होशियारपुर के लिए गर्व की बात: संजीव अरोड़ा

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रूपिंदर

पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ की सीनेट के लिए तकनीकी एवं व्यावसायिक कॉलेजों की प्रधानाचार्य श्रेणी (पंजाब) से पहले राउंड में निर्वाचित डी.ए.वी. कॉलेज ऑफ एजुकेशन की प्रिंसिपल डॉ. विधि भल्ला को भारत विकास परिषद ने सम्मानित किया। परिषद के अध्यक्ष संजीव अरोड़ा के नेतृत्व में सदस्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर बधाई दी। संजीव अरोड़ा ने कहा कि डॉ. भल्ला की सफलता पूरे होशियारपुर के लिए गर्व का



विषय है। उन्होंने उम्मीद जताई कि डॉ. भल्ला सीनेट में शिक्षकों, कॉलेजों और विद्यार्थियों से जुड़े मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाकर उच्च शिक्षा को मजबूत बनाने में योगदान देंगी। डॉ. विधि भल्ला ने सम्मान के लिए परिषद का आभार व्यक्त

करते हुए कहा कि वह शिक्षा जगत से जुड़े मुद्दों को प्राथमिकता के साथ उठाएंगी। इस अवसर पर अश्विनी दत्ता, मदन लाल महाजन, विजय अरोड़ा, अजय चावला और शाखा बग्गा सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

मोक्ष प्राप्ति के लिए धन, शरीर और मन की शुद्धता जरूरी: आचार्य चंद्र मोहन

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
हैप्पी कलेर

योग साधन आश्रम, मॉडल टाउन में साप्ताहिक सत्संग के दौरान मुख्य आचार्य चंद्र मोहन जी ने कहा कि मानव जीवन मोक्ष प्राप्ति के लिए मिला है, लेकिन इसके लिए इच्छा के साथ सही कर्म और नियमित अभ्यास भी जरूरी हैं। उन्होंने कहा कि केवल धन से मनुष्य सुखी नहीं हो सकता। धन का उपयोग धर्म और जनसेवा के कार्यों में करना चाहिए। स्वस्थ शरीर और शांत मन भी सुखी जीवन के लिए आवश्यक हैं। योगाभ्यास से



शारीरिक कष्टों से बचने और मन को शांत रखने में सहायता मिलती है। आचार्य चंद्र मोहन जी ने कहा कि आत्मिक उन्नति के लिए अपनी अंतरात्मा की आवाज सुननी चाहिए,

गलत कार्यों से बचना चाहिए और गुरु का मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए। उन्होंने नियमित अभ्यास, सद्कर्म और आध्यात्मिक जीवन अपनाने का संदेश दिया।

माहिलपुर में फूड सेफ्टी टीम ने स्ट्रीट फूड विक्रेताओं की जांच की

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
हैप्पी कलेर

फूड सेफ्टी विभाग की टीम ने माहिलपुर में स्ट्रीट फूड और जूस विक्रेताओं की जांच कर उन्हें स्वच्छता के प्रति जागरूक किया। निरीक्षण के दौरान किसी भी जांचे गए विक्रेता द्वारा जूस में कृत्रिम खाद्य रंग का इस्तेमाल नहीं पाया गया। जिला स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. जतिंदर भाटिया के नेतृत्व में फूड सेफ्टी अधिकारी ईशान बंसल और उनकी टीम ने विक्रेताओं को खाद्य पदार्थ तैयार करते



समय साफ-सफाई रखने, दस्ताने और सिर पर टोपी पहनने तथा कूड़े के उचित निपटारे के लिए डस्टबिन का इस्तेमाल करने के निर्देश दिए। विभाग ने कहा कि

लोगों को सुरक्षित और गुणवत्तापूर्ण खाद्य पदार्थ उपलब्ध करवाने के लिए जांच और जागरूकता अभियान लगातार जारी रहेंगे।

ना तोड़ सका समय ना रोका आंधियों ने...

बिहार में आज भी है देश का सबसे पुराना मंदिर, 608 फीट ऊंचाई पर जुटते हैं भक्त

बिहार में कई ऐसे धार्मिक स्थल हैं जो अपने अंदर अनगिनत रहस्यों को समेटे हुए हैं। इन स्थलों से जुड़ी मान्यताएं और चमत्कार समय-समय पर लोगों को हैरान कर देते हैं। इन्हीं रहस्यमयी स्थलों में से एक है कैमूर जिले का प्रसिद्ध माता मुंडेश्वरी धाम मंदिर। यह मंदिर पंचरा पहाड़ी के शिखर पर स्थित है और चारों ओर से घने जंगलों व ऊँचे पहाड़ों से घिरा हुआ है। कहा जाता है कि यह मंदिर भारत के सबसे प्राचीन जीवित मंदिरों में से एक है।

यहां देवी मुंडेश्वरी की पूजा होती है, जिन्हें शक्ति का प्रतीक माना जाता है। मंदिर की सबसे अनोखी बात ये है, यहां बकरी की बलि दी जाती है, लेकिन बिना उसके खून के बहाए। मंदिर की



स्थापत्य कला और रहस्यमयी वातावरण इसे और भी आकर्षक बनाते हैं। हर साल नवरात्रि और अन्य त्योहारों पर यहां हजारों श्रद्धालु दर्शन के लिए पहुंचते हैं। अगर आप बिहार में हैं तो जान लें यहां की कुछ और बातें।

600 ईसा पूर्व से विराजमान है ये मंदिर

कैमूर जिले के भगवानपुर प्रखंड की पंचरा पहाड़ी पर स्थित मां मुंडेश्वरी का यह मंदिर 600 ईसा पूर्व से स्थित है। इसके पहले के इतिहास के बारे में आज तक किसी को नहीं पता, जैसे ये मंदिर कब से यहां मौजूद है। यही कारण है कि मां मुंडेश्वरी का मंदिर देश के सबसे प्राचीन मंदिरों में से एक माना जाता है।

अष्टकोणीय है मां का ये मंदिर

मां मुंडेश्वरी का यह मंदिर अष्टकोणीय आकार में बना हुआ है, जो इसकी खासियत है। मंदिर में दो मुख्य द्वार हैं, एक द्वार

कैसे पहुंचे मां मुंडेश्वरी की जगह

वैसे तो मां मुंडेश्वरी के दरबार में पूरे साल भक्तों की भीड़ लगी रहती है, लेकिन शारदीय नवरात्र के दौरान यहां श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ता है। मां के दरबार में न केवल बिहार

से, बल्कि देश के कई राज्यों से भी बड़ी संख्या में भक्त दर्शन के लिए पहुंचते हैं। यहां पहुंचने के लिए रेल मार्ग से भुआ रोड स्टेशन पर उतरकर ऑटो द्वारा मंदिर तक जाया जा सकता

है। वहीं हवाई मार्ग से आने वाले श्रद्धालु वाराणसी या पटना एयरपोर्ट के जरिए मुंडेश्वरी धाम पहुंच सकते हैं।

से श्रद्धालु दर्शन के लिए अंदर प्रवेश करते हैं, जबकि दूसरे द्वार से बाहर निकलते हैं।

भक्तों का मानना है कि मां मुंडेश्वरी के दरबार में सच्चे मन से मांगी गई हर मुराद पूरी होती है। मन्त्र पूरी होने के बाद श्रद्धालु मां को नारियल, चुनरी और प्रसाद अर्पित करते हैं।

रक्तहीन पशु बलि के लिए प्रसिद्ध है मंदिर

मां मुंडेश्वरी मंदिर की सबसे प्रसिद्ध और अद्भुत परंपरा यह है, यहां बिना खून बहाए बकरे की बलि दी जाती है। इस अनोखी प्रथा में बकरे को मां मुंडेश्वरी

के चरणों में लिटाया जाता है, फिर पुजारी अक्षत (चावल) से प्रतीकात्मक प्रहार करते हैं। इसके बाद बकरा कुछ समय के लिए मूर्छित होकर गिर जाता है।

फिर जब दोबारा अक्षत से प्रहार किया जाता है, तो बकरा उठ खड़ा होता है। इसके बाद उसे जीवित ही श्रद्धालु को सौंप दिया जाता है।



शनिवार का दिन नजर उतारने के लिए है सबसे उत्तम



किसी में सकारात्मक ऊर्जा अधिक होती है, तो किसी में नकारात्मक ऊर्जा ज्यादा होती है।

जब व्यक्ति सफलता की सीढ़ियां चढ़ता है तो उसके आसपास के लोगों में से कुछ के मन में ईर्ष्या की भावना आने लगती है। ऐसे में उनकी बुरी नजर आपके खुशहाल जीवन को प्रभावित कर सकती है।

अगर आप भी नजर दोष से परेशान हैं, तो शनिवार को कुछ उपाय आजमा सकते हैं। शनिवार का दिन न्याय के देवता शनिदेव को समर्पित माना गया है। ऐसे में इस दिन नजर उतारने के कुछ उपाय करना सबसे उत्तम रहेगा।

हनुमान मंदिर जाकर करें यह उपाय

अगर आपके जीवन में अचानक से सब कुछ बुरा होने

कारोबार में लगी नजर उतारने के उपाय

कार्यस्थल पर अगर आपके जरूरी कार्यों में बार-बार रुकावटें आ रही हैं या आर्थिक तंगी का सामना कर रहे हैं तो शनिवार को एक छोटा सा उपाय कर सकते हैं। इसके लिए अपने कार्यस्थल के बाहर नींबू-मिर्च लटका दें। जब नींबू मिर्च सूख जाए तो उसे फिर शनिवार को बदल लें।

इस उपाय को आप मंगलवार के दिन भी आजमा सकते हैं। ऐसा कई आपने कई लोगों को करते हुए देखा होगा। नींबू मिर्च का यह आसान उपाय कारोबार पर लगी बुरी नजर को दूर कर सकता है और कार्यक्षेत्र में उन्नति प्राप्त करने के नए अवसर मिलते हैं।

लगा है, तो इसका कारण आप पर लगी किसी की बुरी नजर हो सकती है। इससे राहत पाने के लिए शनिवार को आसान उपाय

परिवार के सदस्य को लगी नजर उतारने का उपाय

गृह क्लेश, बीमारी, काम में मन न लगना और लगातार आने वाली समस्याएं, ये सभी नजर दोष का कारण हो सकते हैं। ऐसे में शनिवार के दिन गेहूं के आटे से एक दीया बना लें। अब उसमें काले धागे बत्ती जलाएं। दीपक में दो लाल मिर्च भी जरूर डालें और फिर नजर लगे हुए व्यक्ति पर से उसे उतारें। जब दीपक पूरी तरह जलकर अपने आप बुझ जाए, तो उसे बहते जल में प्रवाहित कर दें। मान्यता है कि शनिवार के दिन इस उपाय को करने से बुरी नजर दूर हो सकती है और जातक के भाग्य में वृद्धि होने लगती है। इस उपाय से आपको करियर में तरक्की मिल सकती है और जीवन में सुख-समृद्धि आती है।

आजमा सकते हैं। इसके लिए शनिवार के दिन हनुमानजी के मंदिर जाकर उनकी विधि-विधान से पूजा करें और हनुमान

चालीसा का पाठ भी अवश्य करें। इसके बाद, उनके चरणों से सिंदूर लेकर माथे पर लगाएं। जिस व्यक्ति को नजर लगी हो उसके माथे

घर पर लगी नजर दूर करने का उपाय

नजर लगने पर घर में लगातार समस्याएं आने लगती हैं और परिवार के बीच छोटी-छोटी बातों पर झगड़ा होना शुरू हो सकता है। ऐसे में नजर दूर को लाल धागे में बांधकर अपने घर के मुख्य द्वार पर लगाया चाहिए। ऐसा करने से घर में मौजूद नकारात्मक ऊर्जा दूर होने लगती है और भविष्य में भी घर-परिवार को किसी की नजर नहीं लगती है। इसके अलावा, आप पूरे घर में गंगाजल का छिड़काव कर सकते हैं। ऐसा लगातार कुछ दिनों तक करें और लोबान का धुआं भी पूरे घर में दिखाएं। इस उपाय को करने से घर से बुरी नजर दूर होती है और भाग्य के रास्ते खुल सकते हैं।

पर यह सिंदूर लगाने से बुरी नजर का प्रभाव दूर होने लगता है और कार्यों में आ रही बाधाएं भी दूर होती हैं।



भारत ने नौ विकेट से जीता दूसरा मैच

शेफाली-मंधाना के तूफान में उड़ा जिम्बाब्वे, मेजबानों ने बनाई अजेय बढ़त

शेफाली वर्मा की तूफानी बल्लेबाजी और स्मृति मंधाना की शानदार पारी के दम पर भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने जिम्बाब्वे को दूसरे टी20 मुकाबले में नौ विकेट से हरा दिया। रविवार को खेले गए इस मैच में भारत ने 103 रनों के लक्ष्य को महज 8.5 ओवर में हासिल कर लिया।

इस जीत के साथ ही टीम इंडिया ने तीन मैचों की टी20 सीरीज में 2-0 की अजेय बढ़त बना ली है। शेफाली वर्मा ने 25 गेंदों में 55 रनों की विस्फोटक पारी खेली, जबकि कप्तान स्मृति मंधाना 47 रन बनाकर नाबाद लौटीं। दोनों ने पहले विकेट के लिए 96 रनों की साझेदारी कर जिम्बाब्वे के गेंदबाजों को कोई मौका नहीं दिया। इस सीरीज जीत के साथ स्मृति मंधाना ने पूर्णकालिक कप्तान के रूप में अपने कार्यकाल की शुरुआत भी जीत के साथ की।

शेफाली वर्मा ने 25 गेंदों में जड़ी फिफ्टी

103 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम को शेफाली वर्मा और स्मृति मंधाना ने शानदार शुरुआत दिलाई। दोनों बल्लेबाजों ने शुरुआत से ही आक्रामक रुख अपनाया और जिम्बाब्वे के गेंदबाजों पर दबाव बना दिया। शेफाली ने महज 25 गेंदों में 55 रन बनाए। उन्होंने अपनी पारी के दौरान चौकों और छकों की बरसात की।

ऑफ स्पिनर बिलवड बिजा की गेंद पर छक्का लगाकर शेफाली ने अपना अर्धशतक पूरा किया। यह उनके टी20 इंटरनेशनल करियर का 22वां अर्धशतक



रहा। भारतीय ओपनर ने मिशेल मावुंगा के एक ओवर में लगातार तीन गेंदों पर 4, 4 और 6 रन बटोरकर अपने इरादे साफ कर दिए। उनकी आक्रामक बल्लेबाजी के सामने जिम्बाब्वे की गेंदबाज बेबस नजर आईं।

स्मृति मंधाना ने भी दिखाया दम

भारतीय कप्तान स्मृति मंधाना ने भी शानदार बल्लेबाजी की। उन्होंने नाबाद 47 रन बनाए और शेफाली के साथ मिलकर टीम को जीत की दहलीज तक पहुंचाया। मंधाना ने तेज गेंदबाज न्याशा ग्वानजुरा के खिलाफ लगातार चार चौके

भारतीय गेंदबाजों ने जिम्बाब्वे को 102 रन पर रोका

इससे पहले टॉस जीतकर बल्लेबाजी करने उतरी जिम्बाब्वे की टीम भारतीय गेंदबाजों के सामने बड़ा स्कोर खड़ा करने में नाकाम रही। निर्धारित 20 ओवर में टीम आठ विकेट खोकर सिर्फ 102 रन बना सकी। तेज गेंदबाज नंदनी शर्मा ने जिम्बाब्वे को शुरुआती झटका दिया। उन्होंने सलामी बल्लेबाज केलिस न्दलोवु को 11 गेंदों में बिना खाता खोले बोल्ट कर दिया। पावरप्ले में जिम्बाब्वे की टीम एक विकेट के नुकसान पर सिर्फ 20 रन बना सकी। इस दौरान टीम को केवल एक चौका मिला। पावरप्ले समाप्त होने के दो गेंद बाद बिलवड बिजा भी पवेलियन लौट गईं, जिससे जिम्बाब्वे की मुश्किलें और बढ़ गईं।

जड़कर अपनी लय का प्रदर्शन किया। इसके बाद उन्होंने ओलिवंडर चारे की गेंद पर शानदार इनसाइड-आउट छक्का लगाकर भारत को जीत दिला दी। भारत ने 103

रनों का लक्ष्य सिर्फ 8.5 ओवर में एक विकेट खोकर हासिल कर लिया। शेफाली और मंधाना की साझेदारी ने मुकाबले को एकतरफा बना दिया।

चिपो तिरिपानो और कप्तान जोसेफिन नकोमो ने संभाली पारी

शुरुआती झटकों के बाद चिपो तिरिपानो और कप्तान जोसेफिन नकोमो ने पारी को संभालने की कोशिश की। दोनों के बीच चौथे विकेट के लिए 45 रनों की साझेदारी हुई, जो जिम्बाब्वे की पारी की सबसे बड़ी साझेदारी रही। तिरिपानो ने 32 गेंदों में 34 रन बनाए, जबकि नकोमो 27 रन बनाकर नाबाद रही। तिरिपानो को 20 और 22 रन के निजी स्कोर पर जीवनदान भी मिला। उन्होंने भारतीय स्पिनर श्री चरण की खिलाफ लगातार दो रिवर्स स्वीप चौके भी लगाए। इस साझेदारी के दौरान जिम्बाब्वे की टीम ने सात चौके लगाए। सातवें से 15वें ओवर के बीच टीम ने 56 रन जुटाकर स्कोर को आगे बढ़ाया।

निकी प्रसाद ने एक ओवर में दिए दो झटके

भारत की ओर से ऑफ स्पिनर निकी प्रसाद ने शानदार गेंदबाजी करते हुए दो विकेट हासिल किए। उन्होंने तिरिपानो को विकेट के पीछे ऋचा घोष के हाथों कैच कराया और फिर न्याशा ग्वानजुरा को एलबीडब्ल्यू आउट कर दिया। निकी प्रसाद लगातार दो विकेट लेकर हैट्रिक के करीब पहुंच गई थीं, लेकिन वह यह उपलब्धि हासिल नहीं कर सकी। इसके बावजूद भारतीय गेंदबाजों ने जिम्बाब्वे को बड़ा स्कोर बनाने से रोक दिया।

भारतीय गेंदबाजों के सामूहिक प्रदर्शन के बाद बल्लेबाजों ने लक्ष्य को बेहद आसानी से हासिल कर लिया। इस जीत के साथ भारत ने तीन मैचों की सीरीज में 2-0 की अजेय बढ़त बना ली है।



पिता ने ही मिलाया था मैगी में जहर, नोएडा में पांच लोगों की मौत के मामले में बड़ा ट्विस्ट



नई दिल्ली- ग्रेटर नोएडा के रबपुरा क्षेत्र में एक ही परिवार के 5 लोगों की मौत के मामले ने नया मोड़ ले लिया है। शुरूआती तौर पर फूड पॉइजनिंग की आशंका जताई जा रही थी, लेकिन पोस्टमार्टम में जहर दिए जाने के संकेत मिलने के बाद पुलिस ने जांच का दायरा बढ़ा दिया है। मामले में संपत्ति विवाद समेत अन्य पहलुओं की जांच की जा रही है।

जानकारी के मुताबिक, नगला श्री पदम गांव में रहने वाले महेश, उनकी पत्नी ललिता (35) और तीन बच्चे शुक्रवार रात मैगी खाने के बाद सो गए थे। शनिवार सुबह पांचों के शव घर के कमरे में मिले। मृतकों में उनकी बेटी मिथी (7) और बेटे लड्डू (11) व साक्षात (3) शामिल हैं।

मोबाइल में मिला ऑडियो, 3 आरोपी गिरफ्तार

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, पुलिस सूत्रों ने बताया कि महेश के मोबाइल फोन से एक ऑडियो रिकॉर्डिंग मिली है, जिसमें उसने अपनी दो बहनों और जीजा को मौतों के लिए जिम्मेदार ठहराया है। एक रिश्तेदार की शिकायत के आधार पर पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार किया है। हालांकि, मामले में उनकी भूमिका और घटना के पीछे की वास्तविक वजह की पुष्टि जांच के बाद ही होगी।

संपत्ति विवाद के एंगल से जांच

रबपुरा थाना प्रभारी सुजीत उपाध्याय के मुताबिक, शुरूआती जांच में संपत्ति विवाद की आशंका सामने आई है। पोस्टमार्टम में जहर दिए जाने के संकेत मिलने के बाद विसरा के नमूने फॉरेंसिक जांच के लिए भेजे गए हैं। पुलिस का कहना है कि रिपोर्ट आने के बाद मौत के सटीक कारणों का पता चल सकेगा।

मानसिक तनाव की आशंका भी

पुलिस इस आशंका की भी जांच कर रही है कि महेश मानसिक तनाव या अवसाद से गुजर रहा था और उसने परिवार के साथ आत्मघाती कदम उठाया हो। फिलहाल यह केवल जांच का एक पहलू है, जिसकी पुष्टि नहीं हुई है। एसीपी ग्रेटर नोएडा राजीव सिसोदिया के अनुसार, पोस्टमार्टम की प्रक्रिया पूरी हो चुकी है और विसरा सुरक्षित रखा गया है। पुलिस ऑडियो रिकॉर्डिंग, फॉरेंसिक रिपोर्ट और आरोपियों से पूछताछ के आधार पर मामले की कड़ियां जोड़ने में जुटी है। अधिकारियों का कहना है कि जांच पूरी होने के बाद ही घटना की वास्तविक परिस्थितियां स्पष्ट हो सकेंगी।

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान में विजयदशमी पर सत्संग, भीतर के रावण को समाप्त करने का दिया संदेश

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रविंदर

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान के गौतम नगर स्थित स्थानीय आश्रम में विजयदशमी के उपलक्ष्य में विशेष साप्ताहिक सत्संग का आयोजन किया गया। इसमें साध्वी रेणु भारती जी ने श्रद्धालुओं को विजयदशमी के आध्यात्मिक महत्व से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि विजयदशमी सत्य और धर्म की अधर्म पर विजय का प्रतीक है। रावण के दस सिर मनुष्य के भीतर मौजूद



काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, आलस्य और अन्य बुराइयों को दशार्ते हैं। केवल रावण के पुतले जलाने से बदलाव नहीं आएगा, बल्कि मनुष्य को



अपने भीतर की बुराइयों को भी समाप्त करना होगा। साध्वी रेणु भारती ने कहा कि आज के समय में मानसिक शांति और संतोष के लिए आध्यात्मिक ज्ञान और

आत्मचिंतन जरूरी है। उन्होंने श्रद्धालुओं को अपने जीवन में अच्छे विचार, सद्कर्म और मानवीय मूल्यों को अपनाने की प्रेरणा दी।

कैंसर से बचाव के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना जरूरी: डॉ. मनप्रीत कौर

जनगाथा न्यूज/चकोवाल
रविंदर

सिविल सर्जन डॉ. मनदीप कमल और पीएचसी चकोवाल ब्राह्मणा की एसएमओ डॉ. मनप्रीत कौर के नेतृत्व में मिनी पीएचसी नसराला में लिवासा अस्पताल के सहयोग से कैंसर जांच शिविर लगाया गया। डॉ. मनप्रीत कौर ने बताया कि अक्टूबर माह स्तन कैंसर जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है। उन्होंने महिलाओं को स्तन कैंसर के लक्षणों के प्रति जागरूक रहने और किसी भी असामान्य बदलाव पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि तंबाकू और



शराब से दूर रहना, नियमित व्यायाम करना तथा फल और हरी सब्जियों का सेवन कैंसर के जोखिम को कम करने में

सहायक है। समय पर जांच से कैंसर की पहचान और उपचार में मदद मिल सकती है। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा, डॉ.

शुभम, बलजीत सैनी, जसविंदर कौर, गगनदीप सिंह, हरप्रीत कौर और रूबी सहित अन्य स्वास्थ्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

बेकाबू हुआ रामलीला का हाथी, महावत को पटका, इलाका सील; बुलाई गई टीम

वाराणसी- उत्तर प्रदेश के वाराणसी स्थित रामनगर के पंचवटी मैदान में रविवार सुबह रामलीला में शामिल एक हाथी अचानक बेकाबू हो गया। हाथी ने अपने महावत पर हमला कर दिया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल महावत को बीएचयू ट्रामा सेंटर में भर्ती कराया गया है। घटना के बाद इलाके में अफरा-तफरी मच गई और पुलिस ने सुरक्षा के मद्देनजर मैदान की ओर जाने वाले रास्तों पर आवाजाही रोक दी।

हाथी को नियंत्रित करने के लिए गन्ना फेंका घटना सुबह करीब 11 बजे की



बताई जा रही है। हाथी के बेकाबू होने की सूचना मिलते ही पुलिस और वन विभाग की टीम को मौके पर बुलाया गया। इंसपेक्टर संजय मिश्रा के अनुसार, हाथी को एक स्थान पर रोकने और नियंत्रित करने के

लिए उसके सामने गन्ना फेंका गया। हालांकि, स्थिति को देखते हुए एहतियाती कदम उठाए जा रहे हैं। गोरखपुर से आएगी विशेष टीम हाथी के इलाके में इधर-उधर घूमने के कारण आसपास के

क्षेत्र को सील कर दिया गया है, ताकि कोई व्यक्ति उसके करीब न पहुंचे। बताया जा रहा है कि हाथी को सुरक्षित तरीके से काबू करने के लिए गोरखपुर से विशेष टीम बुलाई जा रही है। वन विभाग के पास हाथी को नियंत्रित करने के लिए जरूरी संसाधन उपलब्ध नहीं होने के कारण विशेष टीम की मदद ली जा रही है।

गौरतलब है कि रामनगर की प्रसिद्ध रामलीला में इस हाथी का इस्तेमाल किया जाता है। फिलहाल, प्राथमिकता हाथी को सुरक्षित तरीके से नियंत्रित करने और लोगों को किसी भी संभावित खतरे से बचाने की है।