

जीवन वह है जो तब घटित होता है जब आप अन्य योजनाएं बनाने में व्यस्त होते हैं।
- जॉन लेनन



वी ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਕ ਵਰਕੇ
ਕਮਰ ਦਰਦ
ਹਰਿੰਦਾ ਹੈ ?

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਫਿਸ ਦਾ ਫਿਲਾਮ

JOINT CARE
PHYSIOTHERAPY AND REHABILITATION CENTRE

Class 4 High Power
LASER THERAPY
MATRIX RHYTHM THERAPY
for treatment of Back Pain

OPP. MINI SECRETARIAT, CHANDIGARH ROAD, HOSHIARPUR | 98780-41444

झोटा हत्याकांड सरकार का बड़ा फैसला, परिवार की 12 मांगें मानी, पोस्टमॉर्टम पर एक्शन कमेटी ने बैठक बुलाई

मानसा: पंजाब के मानसा में नशे के खिलाफ अभियान चलाने वाले परविंदर सिंह झोटा की हत्या के मामले में शुक्रवार, 23 अक्टूबर को बड़ा घटनाक्रम सामने आया। एक्शन कमेटी, परिवार और विशेष जांच टीम (SIT) के बीच हुई बैठक में 14 मांगों में से 12 को स्वीकार कर लिया गया। मुख्यमंत्री भगवंत मान और डीजीपी के इस्तीफे की मांग को छोड़कर अन्य मांगों पर सहमति बनने की जानकारी सामने आई है। वहीं, मामले के मुख्य आरोपी अश्विनी कुमार को मोहाली की उच्च अदालत ने पांच दिन की रिमांड पर भेज दिया।

परविंदर झोटा हत्याकांड को लेकर एक्शन कमेटी और SIT के बीच हुई बैठक में परिवार की मांगों पर चर्चा की गई। बैठक के बाद SIT ने स्वीकार की गई मांगों के संबंध में एक्शन कमेटी को लिखित पत्र सौंपा। सरकार की ओर से मिले लिखित जवाब पर चर्चा करने के लिए एक्शन कमेटी ने अलग बैठक बुलाने का फैसला किया है। इस बैठक में परविंदर झोटा के शव का पोस्टमॉर्टम करवाने और उसे चंडीगढ़ स्थित PGI भेजने को लेकर भी निर्णय लिया जा सकता है। हत्याकांड के मुख्य आरोपी अश्विनी कुमार को CBI ने



मोहाली स्थित अदालत में पेश किया। सुनवाई के बाद अदालत ने उसे पांच दिन की रिमांड पर भेज दिया। जांच एजेंसी मामले से जुड़े तथ्यों और आरोपों की पड़ताल कर रही है। इससे पहले

गुरुवार को उच्च की अलग-अलग टीमों ने अश्विनी कुमार और उसके साथी विपिन कुमार के घरों पर करीब आठ घंटे तक तलाशी अभियान चलाया था। एजेंसी ने शमशान घाट रोड स्थित मानसा मेडिकल हॉल की भी जांच की और आसपास के दुकानदारों से पूछताछ की। इस मामले में एक और महत्वपूर्ण कार्रवाई करते हुए पंजाब फामेसी काउंसिल की कार्यकारी समिति ने अश्विनी कुमार का फार्मासिस्ट पंजीकरण रद्द करने का फैसला लिया है। जानकारी के मुताबिक, समिति की 20 अक्टूबर को हुई बैठक में यह

निर्णय लिया गया था। इसके बाद 22 अक्टूबर को रजिस्ट्रार ने आधिकारिक पत्र जारी किया और अश्विनी कुमार का नाम पंजीकृत फार्मासिस्टों के रजिस्टर से हटा दिया गया। पंजाब फामेसी काउंसिल के रिकॉर्ड के अनुसार, अश्विनी कुमार का पंजीकरण नंबर 51464 था, जो 10 जुलाई 2020 को जारी किया गया था। पंजीकरण रद्द करने का आदेश 20 अक्टूबर से प्रभावी बताया गया है। इस कार्रवाई के बाद मामले में आरोपी के पेशेवर पंजीकरण पर भी कार्रवाई हुई है।

नेहा बोरा को झटका, दिल्ली हाईकोर्ट ने खारिज की याचिका, 'पीस बॉन्ड' भरने के खिलाफ की थी अपील

नई दिल्ली- दिल्ली हाईकोर्ट ने शुक्रवार को ऑल इंडिया स्टूडेंट्स एसोसिएशन (आइसा) की अध्यक्ष नेहा बोरा की उस याचिका को खारिज कर दिया, जिसमें उन्होंने शांति बनाए रखने के लिए 10000 रुपये के निजी मुचलके और एक जमानतदार देने संबंधी नोटिस को चुनौती दी थी। जस्टिस सुब्रमण्यम प्रसाद की एकल पीठ ने फिलहाल याचिका खारिज कर दी। हालांकि अदालत ने निर्देश दिया कि कार्यवाही में जिन दस्तावेजों और सामग्री का सहारा लिया गया है, उनकी प्रतियां नेहा बोरा को उपलब्ध कराई जाएं। हाईकोर्ट ने विशेष कार्यकारी मजिस्ट्रेट (एसईएम) को भी निर्देश दिया कि जांच पूरी होने

के बाद कोई आदेश पारित करते समय आवश्यक सावधानी बरती जाए। नेहा बोरा ने 17 अक्टूबर को विशेष कार्यकारी मजिस्ट्रेट द्वारा जारी उस नोटिस को चुनौती दी थी, जो भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस) की धाराओं 126 और 130 तथा धारा 135(3) के तहत जारी किया गया था। नोटिस में उनसे शांति बनाए रखने के लिए बांड भरने को कहा गया था। सुनवाई के दौरान नेहा बोरा की ओर से पेश वरिष्ठ अधिवक्ता गोपाल शंकरनारायणन ने अदालत को बताया कि 16 अक्टूबर की शाम मंडी हाउस पहुंचने के महज 10-15 मिनट बाद ही बोरा को हिरासत में ले लिया



गया था। उन्होंने कहा कि बोरा ने कोई अपराध नहीं किया और न ही ऐसा कोई काम किया जिससे शांति भंग होने की आशंका हो। वकील ने दावा किया कि उनकी हिरासत अवैध थी। उन्होंने यह भी कहा कि बोरा का कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) द्वारा कर्नाट प्लेस के सेंट्रल पार्क में तिरंगा फहराने के

अलग कार्यक्रम से कोई संबंध नहीं था। वकील ने आरोप लगाया कि हिरासत में लिए जाने के तुरंत बाद बोरा को अपने परिवार या वकीलों से संपर्क करने की अनुमति भी नहीं दी गई। उन्होंने कहा कि बिना पर्याप्त प्रारंभिक जांच और सबूतों के यह कार्यवाही शुरू की गई, जो कानून के अनुरूप नहीं है।

उन्होंने यह भी तर्क दिया कि बीएनएसएस की धारा 136 के तहत किसी व्यक्ति से शांति बनाए रखने का बांड तभी भरवाया जा सकता है, जब जांच पूरी हो जाए। याचिका का विरोध करते हुए अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल चेतन शर्मा ने कहा कि बोरा द्वारा एक के बाद एक 12 उल्लंघन किए गए थे, जिनकी जांच मजिस्ट्रेट ने की है। उन्होंने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में बोरा द्वारा कथित तौर पर सत्ता परिवर्तन को लेकर की गई टिप्पणी का भी उल्लेख किया। शर्मा ने कहा कि सत्ता परिवर्तन वोटों के जरिए होता है, न कि नई दिल्ली के संवेदनशील इलाके में अराजक तत्वों के जरिए। याचिका में कहा गया था

कि नोटिस में ऐसा कोई ठोस आधार नहीं बताया गया जिससे यह साबित हो कि शांति भंग होने की संभावना थी। याचिका के अनुसार, बीएनएसएस की धारा 126 के तहत निवारक कार्रवाई शुरू करने के लिए यह एक जरूरी शर्त है। 16 अक्टूबर को दिल्ली पुलिस ने नेहा बोरा समेत कई लोगों को हिरासत में लिया था। उस दिन कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) द्वारा कर्नाट प्लेस के सेंट्रल पार्क में प्रस्तावित ह्यतिरंगा असेंबली कार्यक्रम को देखते हुए मध्य दिल्ली में सुरक्षा कड़ी कर दी गई थी। शाम 5 बजे प्रस्तावित इस प्रदर्शन की अनुमति नई दिल्ली नगर पालिका परिषद ने नहीं दी थी।

भार्गव कैप में नशे में बेसुध युवक का वीडियो वायरल, पुलिस ने तलाश कर आरोपी से नशीला पदार्थ किया बरामद

एसीपी आतिश भाटिया का दावा—आरोपी पर पहले भी NDPS का मामला दर्ज, जेल से बाहर आने के बाद फिर नशे के मामले में आया सामने; सवाल—नशे के आदी युवाओं के इलाज और नशा सप्लाई करने वाले नेटवर्क पर कब होगी निर्णायक कार्रवाई?

जनगाथा न्यूज नेटवर्क

शहर के भार्गव कैप स्थित बुड्डा मल्ल ग्राउंड के आसपास कथित तौर पर नशे की हालत में बेसुध होकर सड़क किनारे लड़खड़ाते एक युवक का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद नशे की समस्या एक बार फिर चर्चा में आ गई है। वीडियो में युवक बिजली के खंभे का सहारा लेकर खड़े होने की कोशिश करता दिखाई देता है, लेकिन खुद को संभाल नहीं पाता। वीडियो सामने आने के बाद जहां इलाके में नशे की बढ़ती समस्या को लेकर चिंता जताई जा रही है, वहीं पुलिस की कार्रवाई और नशे के कारोबार से जुड़े लोगों तक पहुंचने की क्षमता पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं।

वीडियो वायरल होने के बाद पुलिस की कार्रवाई, युवक से नशीला पदार्थ बरामद: मामले को लेकर वेस्ट के एसीपी आतिश भाटिया का जवाब



सामने आया है। उन्होंने बताया कि वायरल वीडियो में दिखाई दे रहे युवक की तलाश की गई और इसी दौरान उसके पास से नशीला पदार्थ बरामद हुआ। एसीपी के अनुसार, युवक के खिलाफ पहले भी NDPS एक्ट के तहत मामला दर्ज था और वह कुछ समय पहले ही जेल से बाहर आया था।

पुलिस की ओर से युवक की तलाश कर उसके पास से नशीला पदार्थ बरामद करना कार्रवाई के लिहाज से अहम माना जा रहा है। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि वायरल वीडियो सामने आने के बाद

मामले को लेकर पुलिस ने कार्रवाई की। हालांकि, इस कार्रवाई का वास्तविक असर तभी सामने आएगा, जब यह पता चलेगा कि युवक तक नशीला पदार्थ कहां से पहुंचा और इसके पीछे कौन लोग सक्रिय हैं।

युवक पर कार्रवाई हुई, अब नशा सप्लाई करने वालों की बारी?

इस मामले में सबसे बड़ा सवाल यह है कि यदि युवक नशे का आदी है और पहले भी NDPS मामले में जेल जा चुका है, तो क्या केवल उसके खिलाफ दोबारा मामला दर्ज करना समस्या का स्थायी समाधान हो सकता है? क्या उसके नशे की लत को देखते हुए उसे उचित चिकित्सकीय सहायता और नशामुक्ति उपचार उपलब्ध कराने की दिशा में भी प्रयास किए जाएंगे?

नशे के आदी व्यक्ति के खिलाफ कानून के तहत कार्रवाई अपनी जगह जरूरी है, लेकिन नशे की लत से जूझ रहे लोगों को उपचार से जोड़ना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। खासकर तब, जब कोई व्यक्ति जेल से बाहर आने के बाद दोबारा नशे से जुड़े मामले में सामने आता है। ऐसे मामलों में यह सवाल स्वाभाविक है कि नशे की गिरफ्त से बाहर निकालने के लिए उपचार, पुनर्वास और सामाजिक सहयोग की व्यवस्था कितनी प्रभावी है।

इसके साथ ही एक और महत्वपूर्ण सवाल पुलिस के सामने है—युवक के

पास से बरामद नशीला पदार्थ उसे किसने उपलब्ध कराया? क्या पुलिस इस मामले की जांच को आगे बढ़ाकर सप्लायर और उसके पीछे सक्रिय नेटवर्क तक पहुंच पाएगी? फिलहाल, नशीले पदार्थ की सप्लाई करने वाले किसी व्यक्ति या बड़े नेटवर्क के इस मामले से जुड़े होने की पुष्टि सामने नहीं आई है। इसलिए जांच के नतीजों का इंतजार करना होगा।

शीतल अंगुराल ने भी जताई थी चिंता

वेस्ट के पूर्व विधायक एवं भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा पंजाब के अध्यक्ष शीतल अंगुराल ने भी वायरल वीडियो साझा कर पंजाब में युवाओं के बीच बढ़ती नशे की समस्या पर चिंता जताई थी। उन्होंने युवाओं को नशे से बचाने के लिए परिवार, समाज और प्रशासन को मिलकर प्रयास करने की जरूरत बताई। स्थानीय लोगों का दावा है कि भार्गव कैप और आसपास के इलाकों में नशे से जुड़े ऐसे दृश्य चिंता का विषय बने हुए हैं। हालांकि, वायरल वीडियो की स्वतंत्र रूप से पुष्टि नहीं हो सकी है।

पहले भी सामने आ चुके हैं नशे से जुड़े मामले: गौरतलब है कि बस्ती क्षेत्र में हाल के दिनों में नशे से जुड़े अन्य मामले भी चर्चा में रहे हैं। कुछ दिन



पहले एक मेडिकल स्टोर पर कार्रवाई के दौरान प्रतिबंधित दवाएं बरामद किए जाने की बात सामने आई थी। वहीं, बुधवार को लोगों द्वारा दो युवकों को कथित तौर पर नशीला इंजेक्शन लगाते हुए पकड़कर पुलिस के हवाले करने का मामला भी सामने आया था।

लगातार सामने आ रही ऐसी घटनाओं के बीच पुलिस की कार्रवाई के साथ-साथ उसके परिणामों पर भी लोगों की नजर है। पुलिस द्वारा आरोपियों को पकड़ना और नशीले पदार्थ बरामद करना निश्चित रूप से महत्वपूर्ण है, लेकिन नशे की सप्लाई की कड़ी तोड़ना और युवाओं को इस दलदल से बाहर निकालना भी बड़ी चुनौती है।

अब देखने वाली बात यह होगी कि भार्गव कैप के इस मामले में पुलिस की जांच केवल नशीला पदार्थ रखने वाले युवक तक सीमित रहती है या फिर सप्लाई के स्रोत और अन्य संभावित आरोपियों तक भी पहुंचती है। एसीपी आतिश भाटिया के नेतृत्व में पुलिस जांच से जुड़े अगले कदम इस मामले की दिशा तय करेंगे। नशे के खिलाफ कार्रवाई की सफलता का आकलन केवल गिरफ्तारियों से नहीं, बल्कि नशे की उपलब्धता कम करने और प्रभावित युवाओं को उपचार से जोड़ने के प्रयासों से भी किया जाना चाहिए।

जालंधर के होटल ओवल हट में महिला कर्मचारी ने फंदा लगाकर दी जान, 20 दिन पहले ही जॉइन की थी नौकरी

जनगाथा न्यूज नेटवर्क

शहर के होटल ओवल हट से शुक्रवार सुबह एक दुखद घटना सामने आई, जहां होटल में कार्यरत 27 वर्षीय महिला कर्मचारी ने कथित तौर पर फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतका की पहचान शहनाज भट्टी निवासी जम्मू के रूप में हुई है। घटना की सूचना मिलते ही थाना-7 की पुलिस और फॉरेंसिक टीम मौके पर पहुंची तथा पूरे घटनास्थल की बारीकी से जांच शुरू कर दी।

प्रारंभिक जानकारी के अनुसार सुबह सफाई के दौरान एक कर्मचारी ने शहनाज का शव चुन्नी के सहारे कमरे में लगे

पंखे से लटका देखा। इसके बाद होटल प्रबंधन को सूचना दी गई और पुलिस को मौके पर बुलाया गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर एंबुलेंस के जरिए सिविल अस्पताल की मोर्चरी में भिजवा दिया।

जांच के दौरान फॉरेंसिक विशेषज्ञों ने घटनास्थल से महत्वपूर्ण साक्ष्य और फिंगरप्रिंट एकत्र किए। पुलिस होटल के कर्मचारियों और अन्य संबंधित लोगों से पूछताछ कर रही है ताकि घटना के हर पहलू को पड़ताल की जा सके।

थाना-7 के एसएचओ रविंदर



ने बताया कि शहनाज भट्टी ने होटल में ठहरने के लिए कोई कमरा बुक नहीं कराया था, बल्कि वह होटल की कर्मचारी थी और करीब 20 से 25 दिन पहले ही उसने यहां नौकरी शुरू की थी।

पुलिस के अनुसार घटनास्थल से कुछ डायरिया भी बरामद हुई हैं, जिन्हें जांच के लिए कब्जे में लिया गया है। उनके आधार पर आत्महत्या के कारणों का पता लगाने का प्रयास किया जा रहा है। मृतका के परिजनों को घटना की सूचना दे दी गई है। पुलिस का कहना है कि सभी पहलुओं की जांच पूरी होने और साक्ष्यों के विश्लेषण के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों को लेकर स्पष्ट जानकारी सामने आएगी।

नकोदर बस स्टैंड पर पर्स चोरी करती महिला को दबोचा; साथी भीड़ का फायदा उठाकर फरार

जनगाथा न्यूज नेटवर्क

नकोदर बस स्टैंड पर दिनदहाड़े पर्स चोरी की वारदात के बाद जमकर हंगामा हो गया। बस का इंतजार कर रही दो महिला यात्रियों के बैग से पर्स चोरी कर भाग रही दो संदिग्ध महिलाओं में से एक को पीड़ित महिलाओं ने पीछा कर पकड़ लिया, जबकि उसकी साथी मौके से फरार होने में सफल रही। घटना का वीडियो अगले दिन सामने आया, जिसमें बस स्टैंड पर अफरा-तफरी और लोगों की भीड़ दिखाई दे रही है।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार गुरुवार दोपहर करीब 50 वर्षीय दो महिलाएं बस का इंतजार कर रही थीं। इसी दौरान दो संदिग्ध महिलाएं उनके पास पहुंचीं



और भीड़ का फायदा उठाकर एक महिला के बैग से पर्स निकाल लिया। कुछ ही

क्षण बाद पीड़ित महिलाओं को चोरी का पता चला तो उन्होंने तुरंत दोनों संदिग्धों

का पीछा शुरू कर दिया।

बताया गया कि बस स्टैंड के भीतर कपूरथला कार्डेंटर के पास एक संदिग्ध महिला को पकड़ लिया गया। गुस्साई महिलाओं ने उसकी पिटाई कर दी। इस दौरान मौके पर मौजूद लोगों ने बीच-बचाव किया, जिससे महिला खुद को छुड़ाकर भाग निकली। उसकी साथी पहले ही भीड़ का फायदा उठाकर फरार हो चुकी थी। पीड़ित महिलाओं का कहना है कि चोरी हुए पर्स में करीब पांच हजार रुपये नकद थे। मौके पर मौजूद लोगों के अनुसार पकड़ी गई महिला से पर्स वापस ले लिया गया था। हालांकि पीड़ित महिलाओं ने अपना नाम-पता सार्वजनिक नहीं किया और बाद में बस पकड़कर वहां से चली गई।

घटना के दौरान मौजूद लोगों का

कहना है कि पुलिस को सूचना देने का प्रयास किया गया, लेकिन पुलिस के पहुंचने से पहले ही मामला समाप्त हो गया। वहीं थाना सिटी के मुंशी ने बताया कि थाने में इस संबंध में कोई कॉल प्राप्त नहीं हुई थी।

यात्रियों ने उठाए सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल

बस स्टैंड पर मौजूद यात्रियों का आरोप है कि यहां जेबकतरे और पर्स चोरी करने वाले गिरोह लंबे समय से सक्रिय हैं। विशेष रूप से बुजुर्ग और अकेले सफर करने वाले यात्री इनके निशाने पर रहते हैं। लोगों ने पुलिस गश्त बढ़ाने और बस स्टैंड परिसर में सुरक्षा व्यवस्था मजबूत करने की मांग की, ताकि ऐसी घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाया जा सके।

Breast Cancer से बचना है तो महिलाएं आज ही डाइट में शामिल करें ये 6 चीजें, बता रही हैं न्यूट्रिनिस्ट

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अपनी सेहत का ख्याल रखना अक्सर भूल जाते हैं। खासकर महिलाएं, जो घर और बाहर दोनों की जिम्मेदारियां संभालती हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं, आपकी थोड़ी-सी लापरवाही आपको एक गंभीर बीमारी की तरफ धकेल सकती है, जो है- ब्रेस्ट कैंसर।

दरअसल, पिछले सालों में भारत में भी इसके मामले तेजी से बढ़े हैं, लेकिन अच्छी खबर यह है कि सही खान-पान से इसके खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। आइए, इस आर्टिकल में न्यूट्रिनिस्ट लीमा महाजन से ऐसे 6 फूड्स के बारे में जानते हैं।

अनार

अनार सिर्फ एक स्वादिष्ट फल नहीं है, बल्कि यह गुणों की खान है। इसमें एलागिटैनिन्स नामक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं। साथ ही, यह शरीर में एस्ट्रोजन के स्तर को संतुलित रखने में मदद करता है, जो ब्रेस्ट कैंसर का एक प्रमुख कारण हो सकता है।

क्रूसीफेरस सब्जियां

ब्रोकली, गोभी, पत्ता गोभी जैसी सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करें। इनमें सल्फोराफेन जैसे खास कंपाउंड



पाए जाते हैं, जो कैंसर से लड़ने में मदद करते हैं और शरीर में सूजन को कम करते हैं।

सोया और दालें

सोयाबीन, टोफू, और दालें प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं। इनमें आइसोफ्लेवोन नामक एंजाइम होते हैं, जो शरीर में एस्ट्रोजन के प्रभाव को कम कर सकते हैं। शोध से पता चला है कि जो महिलाएं नियमित रूप से सोया उत्पादों का सेवन

करती हैं, उनमें ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कम होता है।

आंवला या अमरूद

ये दोनों ही फल विटामिन-सी के पावरहाउस हैं। विटामिन-सी एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाता है। यह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और कैंसर के जोखिम को कम करने में मददगार है। अमरूद

में लाइकोपिन भी पाया जाता है, जो कैंसर से लड़ने में मददगार है।

जैतून का तेल

खाना पकाने के लिए जैतून के तेल का इस्तेमाल करें। इसमें ओलेओकेथॉल नाम का एक प्राकृतिक तत्व होता है, जिसके बारे में माना जाता है कि यह कैंसर कोशिकाओं को खत्म कर सकता है। यह शरीर में सूजन को भी कम करता है, जो कई बीमारियों का कारण

बन सकती है।

अलसी

छोटे-छोटे अलसी के बीज बड़े काम के हैं। इनमें लिग्नांस और ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होते हैं। लिग्नांस में एंटी-एस्ट्रोजेनिक गुण होते हैं, जो हार्मोन-संबंधित कैंसर को रोकने में मदद कर सकते हैं।

आप इन्हें सलाद, दही या स्मूदी में मिलाकर खा सकती हैं।

बालों को मजबूत बनाएँ गुड़हल और मेथी का तेल, हेयर फॉल की समस्या से भी मिलेगा छुटकारा

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हेयर फॉल (Hair Fall) यानी बालों का झड़ना एक आम समस्या बन गई है। प्रदूषण, तनाव, खराब खान-पान और केमिकल वाले हेयर केयर प्रोडक्ट्स का बढ़ता इस्तेमाल हमारे बालों की सेहत को बुरी तरह प्रभावित करते हैं।

ऐसे में, बालों की देखभाल के लिए प्राकृतिक और सदियों पुराने उपाय एक बेहतरीन विकल्प साबित होते हैं। आयुर्वेद में बालों की देखभाल के लिए कई अद्भुत जड़ी-बूटियों का जिक्र है, जिनमें से गुड़हल और मेथी के बीज भी शामिल हैं। इन दोनों के गुणों से भरपूर तेल आपके बालों को नई जान दे सकता है और बालों के झड़ने की समस्या से छुटकारा दिला सकता है। आइए जानें कैसे बनाएं ये खास तेल।

गुड़हल के फायदे

गुड़हल के फूल और पत्तियां विटामिन-सी, अमीनो एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं।

बालों को मजबूती- गुड़हल में मौजूद अमीनो एसिड केराटिन प्रोटीन के प्रोडक्शन में मदद करते हैं, जो बालों का फंडामेंटल यूनिट है। यह बालों को जड़ से मजबूत बनाता है और टूटने से बचाता है।

कंडीशनिंग- गुड़हल के फूलों और पत्तियों में एक चिपचिपा पदार्थ होता है, जो नेचुरल कंडीशनर के रूप में काम करता है। यह बालों को मुलायम और चमकदार बनाता है, साथ ही रूखेपन को भी दूर करता है।



ग्रोथ में सहायक- यह स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है, जिससे बालों के फॉलिकल्स को पोषण मिलता है और नए बालों के विकास में मदद मिलती है।

डैंड्रफ से राहत- इसके एंटी-फंगल गुण रूसी और स्कैल्प की खुजली को कम करने में सहायक होते हैं।

मेथी के फायदे

मेथी के दाने प्रोटीन, आयरन, निकोटिनिक एसिड और लेसिथिन से भरपूर होते हैं, जो बालों की सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं।

हेयर फॉल कंट्रोल- मेथी में मौजूद प्रोटीन और निकोटिनिक एसिड बालों के फॉलिकल्स को मजबूती

देते हैं, जिससे बालों का गिरना काफी हद तक कम हो जाता है।

नए बालों का उगना- लेसिथिन बालों की जड़ों को पोषण देता है और उन्हें रिजुविनेट करने में मदद करता है, जिससे बालों का घनापन बढ़ता है।

सूखेपन और रूखेपन से छुटकारा- मेथी बालों की नमी बनाए रखने में मदद करती है, जिससे वे रूखे और बेजान नहीं होते।

गुड़हल और मेथी का तेल

बनाने की विधि

जरूरी सामग्री-

1 कप नारियल तेल का तेल

गुड़हल के तेल से बाल बनेंगे मजबूत

5-6 गुड़हल के फूल
2 बड़े चम्मच मेथी दाना

तेल बनाने की प्रक्रिया-

- एक बर्तन में नारियल तेल लें और उसे धीमी आंच पर गर्म करें।
- जब तेल हल्का गुनगुना हो जाए, तो इसमें गुड़हल के फूल और पत्तियां, और मेथी दाना डालें।
- इस मिश्रण को धीमी आंच पर 5 से 10 मिनट तक पकाएं, जब तक कि मेथी के दाने हल्के भूरे न हो जाएं और गुड़हल का रंग तेल में न आ जाए।
- आंच बंद कर दें और तेल को पूरी तरह ठंडा होने दें।
- ठंडा होने के बाद, तेल को छानकर

एक साफ कांच की शीशी में भर लें।

इस्तेमाल का तरीका

- बेहतरीन नतीजों के लिए इस तेल का नियमित इस्तेमाल जरूरी है।
- सप्ताह में कम से कम दो बार, रात को सोने से पहले, इस तेल को हल्का गुनगुना करके स्कैल्प में धीरे-धीरे मालिश करें। मालिश करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और जड़ों तक पोषण पहुंचता है।
- तेल को रात भर बालों में लगा रहने दें, या कम से कम 1 घंटे के लिए छोड़ दें।
- अगली सुबह बालों को किसी हल्के या हर्बल शैम्पू से धो लें।

सरकारी स्कूल में 16 वर्षीय विद्यार्थियों को लगाए टीडी के टीके



बताया कि बच्चों को गंभीर बीमारियों से बचाने और उनका स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित करने के लिए समय पर टीकाकरण करवाना बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा बच्चों और गर्भवती महिलाओं का शत-प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। डॉ. मनप्रीत कौर ने अभिभावकों से अपील की कि वे बच्चों के टीकाकरण कार्ड की नियमित जांच करें और निर्धारित समय पर सभी जरूरी टीके लगवाएं। इस अवसर पर एएनएम परमिंदर कौर, आशा वर्कर जसविंदर कौर, स्कूल प्रिंसिपल जसविंदर कौर, अनामिका सहित अन्य उपस्थित थे।

बच्चों को गंभीर बीमारियों से बचाने और उनका स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित करने के लिए समय पर टीकाकरण करवाना बहुत जरूरी है : डॉ. मनप्रीत कौर

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर हैप्पी कलेर

चक्कोवाल: सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कोटला नौध सिंह में स्वास्थ्य विभाग की ओर से 16 वर्षीय विद्यार्थियों को टिटनेस और डिप्थीरिया से बचाव के लिए टीडी के टीके लगाए गए। इस संबंध में एसएमओ डॉ. मनप्रीत कौर ने

सेंट सोल्जर के अभय सेखों ने जीता स्वर्ण पदक



जनगाथा न्यूज/माहिलपुर रूपिंदर

सेंट सोल्जर ग्रुप के एलएलबी तृतीय सेमेस्टर के छात्र अभय सेखों ने पटियाला में आयोजित 61वीं पंजाब स्टेट आईएसएसएफ शॉटगन शूटिंग चैंपियनशिप में स्वर्ण

पदक जीतकर संस्थान का नाम रोशन किया। अभय ने क्वालिफिकेशन राउंड में 124 में से 121 और फाइनल में 36 में से 35 अंक हासिल किए। डायरेक्टर डॉ. एस.सी. शर्मा ने उनकी उपलब्धि

को अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायक बताया। चेरपरसन श्रीमती संगीता चोपड़ा ने अभय को बधाई देते हुए भविष्य में और सफलता हासिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।

79वें निरंकारी संत समागम का भव्य आगाज, सतगुरु माता सुदीक्षा जी ने दिया मानवता का संदेश

जनगाथा न्यूज/समालखा रविंदर

79वें वार्षिक निरंकारी संत समागम का शुभारंभ सतगुरु माता सुदीक्षा जी महाराज और निरंकारी राजपिता रमित जी की पावन छत्रछाया में हुआ। 23 से 26 अक्टूबर तक चलने वाले इस समागम में देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु भाग ले रहे हैं।

समागम के प्रथम दिन सतगुरु माता सुदीक्षा जी महाराज ने कहा कि परमात्मा के एहसास से ही मनुष्य के



जीवन में वास्तविक आध्यात्मिक

जागृति आती है। उन्होंने जाति, धर्म और भाषा के भेदभाव से ऊपर उठकर प्रेम, सेवा, सद्भाव और मानव-एकता को अपनाने का संदेश दिया। इस अवसर पर निरंकारी इंस्टीट्यूट ऑफ म्यूजिक एंड आर्ट्स के 600 से अधिक विद्यार्थियों ने भरतनाट्यम और स्वागत गीत प्रस्तुत किए। समागम के पहले दिन आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में पत्रकारों को आयोजन के उद्देश्यों और आध्यात्मिक संदेश की जानकारी भी दी गई।

भगवान वाल्मीकि जी के प्रकट दिवस पर 24 अक्टूबर को स्कूल-कॉलेजों में आधे दिन की छुट्टी

जनगाथा न्यूज/समालखा रविंदर

भगवान वाल्मीकि जी के प्रकट दिवस के मद्देनजर 24 अक्टूबर, शनिवार को जिले में निकाली जाने वाली शोभायात्राओं के चलते सरकारी और निजी स्कूलों, कॉलेजों तथा अन्य शिक्षण संस्थानों में दोपहर बाद आधे दिन की छुट्टी



घोषित की गई है। अतिरिक्त जिला मजिस्ट्रेट राकेश कुमार मीना ने इस संबंध में आदेश जारी किए हैं। हालांकि, जिन शिक्षण संस्थानों में 24 अक्टूबर को बोर्ड, विश्वविद्यालय या कॉलेज की परीक्षाएं निर्धारित हैं, वहां छुट्टी के आदेश लागू नहीं होंगे।

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
I 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

अरोड़ा वंश सभा ने पांच जरूरतमंद बच्चों की फीस जमा करवाई

जनगाथा न्यूज/माहिलपुर
रूपिंदर

होशियारपुर: अरोड़ा वंश सभा ने समाज सेवा की पहल करते हुए सरकारी हाई स्कूल फतेहगढ़ के पांच जरूरतमंद विद्यार्थियों की दाखिला फीस के लिए 10 हजार रुपये की आर्थिक सहायता दी। सभा के प्रधान दीपक नरूला और सरपरस्त संजीव अरोड़ा ने स्कूल इंचार्ज नरेश कुमार को यह राशि सौंपी। इस अवसर पर सभा के प्रतिनिधियों ने कहा कि जरूरतमंद बच्चों की शिक्षा में सहयोग देना समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। आर्थिक तंगी के कारण किसी भी बच्चे की



पढ़ाई प्रभावित नहीं होनी चाहिए। ऐसे प्रयासों से विद्यार्थियों को आगे बढ़ने और अपना भविष्य संवारने का अवसर मिलता है। स्कूल इंचार्ज नरेश कुमार ने अरोड़ा वंश सभा का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि संस्था की यह पहल जरूरतमंद विद्यार्थियों के लिए सहायक साबित होगी। उन्होंने समाज की अन्य संस्थाओं से भी शिक्षा के क्षेत्र में सहयोग करने की अपील की।

नशे के खात्मे के लिए साझे प्रयास जरूरी : अमनदीप कौर



जनगाथा न्यूज/माहिलपुर
हैप्पी कलेर

पंजाब सरकार के ह्ययुद्ध नशे के विरुद्ध अभियान के तहत गांव सरहाला कला में जागरूकता बैठक आयोजित की गई। सहायक कमिश्नर (अंडर ट्रेनिंग) अमनदीप कौर ने लोगों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करते हुए कहा कि इस सामाजिक बुराई को खत्म करने के लिए सभी को मिलकर प्रयास करने होंगे। उन्होंने युवाओं को खेलों से जोड़ने और नशा

विरोधी अभियान में सक्रिय भागीदारी की अपील की। उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा 60 दिवसीय कार्ययोजना के तहत जागरूकता गतिविधियां चलाई जा रही हैं। बेरोजगार युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने के लिए 29 अक्टूबर को गांव भूंगरनी में रोजगार मेला लगाया जाएगा। इस अवसर पर डीएसपी भारत भूषण सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

स्व. डॉ. देसराज सूद के निवास पर पहुंचे प्रभु श्री राम, भक्तिमय हुआ माहौल

जनगाथा न्यूज/माहिलपुर
हैप्पी कलेर

शहर के ऊना रोड स्थित स्व. डॉ. देसराज सूद के निवास पर हर वर्ष की तरह इस बार भी भगवान श्री राम जी के स्वरूप का आगमन हुआ। इस अवसर पर शहर की विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधियों, डॉक्टरों, उद्योगपतियों और गणमान्य व्यक्तियों ने उनका स्वागत किया। श्री राम जी के भजनों के गुणगान के बाद विधिवत आरती की गई और श्रद्धालुओं में प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर पूर्व मंत्री तीक्ष्ण सूद, विधायक ब्रह्म शंकर जिंणा,



मेयर प्रवीण सैनी, पूर्व मेयर शिव सूद, राकेश साहनी, डॉ. कुलदीप नन्दा, पार्षद अशोक मेहरा सहित शहर के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। पूरे आयोजन में श्रद्धा और भक्ति का माहौल बना रहा।

पराली प्रबंधन परियोजनाओं का सी.ए.क्यू.एम. के उच्चस्तरीय दल ने किया निरीक्षण

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रूपिंदर

वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सी.ए.क्यू.एम.) और पंजाब सरकार के उच्चस्तरीय दल ने जिले में पराली प्रबंधन परियोजनाओं का निरीक्षण किया। दल ने गढ़शंकर के गांव बिंजों स्थित ग्रीन प्लैनेट एनर्जी के बायोमास पावर प्लांट, कृषि विज्ञान केंद्र, गांव बरोटी स्थित रिलायंस कंप्रेसड बायो-गैस प्लांट और गांव कोटला गौसपुर में पराली से पेलेट बनाने वाले प्लांट का दौरा किया। आयोग के चेयरपर्सन राजेश वर्मा के नेतृत्व में अधिकारियों ने कृषि मशीनरी की उपलब्धता और पराली के वैकल्पिक उपयोग की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि दौरे का उद्देश्य पराली का



वैज्ञानिक एवं पर्यावरण-अनुकूल और पराली जलाने की घटनाओं पर नियंत्रण के प्रयासों की समीक्षा करना था।

ग्रुप-डी परीक्षा केंद्रों के 100 मीटर दायरे में पांच या अधिक लोगों के एकत्र होने पर पाबंदी

जनगाथा न्यूज/माहिलपुर
हैप्पी कलेर

अतिरिक्त जिला मजिस्ट्रेट राकेश कुमार मीणा ने 25 अक्टूबर को होने वाली ग्रुप-डी भर्ती परीक्षा को शांतिपूर्ण ढंग से करवाने के लिए जिले के 11 परीक्षा केंद्रों के 100 मीटर के दायरे में पांच या अधिक व्यक्तियों के एकत्र होने पर पाबंदी लगा दी है। भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत जारी ये आदेश 25 अक्टूबर तक लागू

रहेंगे। परीक्षा केंद्रों में रयात बाहरा इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड नैनो टेक्नोलॉजी, स्कूल ऑफ एमिनेंस बागपुर सतौर व पुरहीरां, सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल रेलवे मंडी, सेंट सोल्जर डिवाइन पब्लिक स्कूल, जीएमए सिटी पब्लिक स्कूल, सेंट जोसेफ कॉन्वेंट स्कूल सहित जिले के 11 केंद्र शामिल हैं। यह कदम परीक्षा में बाधा और यातायात संबंधी समस्याओं को रोकने के लिए उठाया गया है।

घर का ये कोना बना सकता है आपको मालामाल

ऐसे बढ़ाएं पॉजिटिव एनर्जी!

वास्तु शास्त्र में घर की दिशाओं और कोनों का विशेष महत्व बताया गया है। माना जाता है कि यदि घर की ऊर्जा सकारात्मक हो, तो परिवार के सदस्यों की उन्नति और आर्थिक स्थिति में भारी सुधार होता है।

कई बार कड़ी मेहनत के बावजूद घर में पैसा नहीं टिकता या मानसिक अशांति बनी रहती है। वास्तु विशेषज्ञों के अनुसार, इसका मुख्य कारण घर के किसी विशेष कोने में ऊर्जा का असंतुलन हो सकता है। आइए जानते हैं कि घर का वह कौन सा कोना है जो आपको मालामाल बना सकता है और आप कैसे अपने घर में पॉजिटिव एनर्जी का संचार बढ़ा सकते हैं।

कौन सा कोना दिलाता है धन लाभ?

वास्तु शास्त्र में घर का उत्तर-पूर्व (ईशान कोण) सबसे शुभ और पवित्र माना गया है। यह दिशा देवताओं की दिशा मानी जाती है और यहां से ही सकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश होता है। अगर यह कोना साफ-सुथरा और

व्यवस्थित रखा जाए, तो घर में सुख-समृद्धि बनी रहती है और आर्थिक समस्याएं धीरे-धीरे खत्म होने लगती हैं।

ऐसे बढ़ाएं पॉजिटिव एनर्जी

घर में सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखने के लिए कुछ आसान उपाय अपनाए जा सकते हैं।

साफ-सफाई का रखें विशेष ध्यान

ईशान कोण में कभी भी गंदगी या बेकार सामान न रखें। यह कोना जितना साफ रहेगा, उतनी ही तेजी से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होगा।

पूजा स्थान बनाएं

अगर संभव हो तो इस दिशा में पूजा घर बनाएं। रोजाना दीपक जलाने और पूजा करने से घर में शांति और समृद्धि आती है।

पानी से जुड़ी चीजें रखें

इस दिशा में पानी का स्रोत जैसे छोटा फव्वारा, एक्वेरियम या पानी से भरा पात्र रखना शुभ माना जाता है। यह धन को आकर्षित करता है।

हल्के रंगों का इस्तेमाल करें - ईशान



कोण में हल्के और शांत रंग जैसे सफेद, हल्का नीला या क्रीम रंग करवाना शुभ होता है। इससे मन शांत रहता है और

सकारात्मकता बढ़ती है।

प्राकृतिक रोशनी आने दें

इस दिशा में हमेशा रोशनी और हवा

का आना जरूरी है। खिड़कियां खुली रखें ताकि पॉजिटिव एनर्जी का प्रवाह बना रहे।

रंक से राजा बनाते हैं ये दो ग्रह, कमजोर होने पर दिखने लगता है असर

हर कोई चाहता है कि जीवन में वह लगातार तरक्की करे और अपना सुखमय जीवन व्यतीत करे, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि कड़ी मेहनत के बावजूद सफलता हाथ नहीं लगती और दिन पर दिन उसे आर्थिक नुकसान उठाना पड़ता है। इस तरह की जब भी समस्या आती है तब कुंडली में ग्रहों की दोषपूर्ण स्थिति या कमजोरी के कारण व्यक्ति कर्ज में डूब जाता है या आर्थिक संकट में फंस जाता है। ज्योतिष के अनुसार, बृहस्पति और शुक्र ग्रह किसी व्यक्ति को कंगाल से राजा बना सकते हैं।

ज्योतिष शास्त्र में बृहस्पति ग्रह को धन, ज्ञान और समृद्धि का कारक माना जाता है। यदि बृहस्पति शुभ स्थिति में हो, तो व्यक्ति को आर्थिक स्थिरता और करियर में उच्च प्रगति प्राप्त होती है। वहीं, शुक्र ग्रह भौतिक सुख, विलासितापूर्ण जीवन और धन का प्रतीक है। यदि कुंडली



में शुक्र मजबूत स्थिति में हो, तो व्यक्ति राजयोग का आनंद लेता है और उसे सभी सुख-सुविधाएं प्राप्त होती हैं।

ग्रहों की दुर्बलता का पता कैसे लगाएं?

यदि आपकी कुंडली में आर्थिक

मामलों से संबंधित ग्रह कमजोर हैं, तो आप चाहे जितनी भी मेहनत कर लें, फिर भी आपके पास पैसे नहीं बचेंगे। अप्रत्याशित खर्चों के कारण बचत घटकर शून्य हो जाती है। निवेश किए गए धन में लगातार घाटा होता रहता है। करियर

या रोजगार में लगातार अस्थिरता बनी रहती है।

आर्थिक प्रगति के लिए सरल ज्योतिषीय उपाय

कनकधारा स्तोत्र का पाठ करना चाहिए। ये देवी लक्ष्मी का आशीर्वाद प्राप्त करने का एक बेहतरीन तरीका है। यह गरीबी को दूर करता है और धन प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता है।

वास्तु शास्त्र के अनुसार, उत्तर दिशा भगवान कुबेर की है। इस दिशा को हमेशा साफ रखें। घर में धन-कोष या अलमारी को उत्तर दिशा की ओर रखना शुभ होता है।

प्रतिदिन सात प्रकार के अनाज पक्षियों को खिलाने से राहु और केतु के प्रभाव समाप्त हो जाएंगे और आर्थिक प्रगति होगी।

बृहस्पति को मजबूत करने के उपाय

- बृहस्पति ग्रह को प्रसन्न करने के लिए गुरुवार को पीले रंग के कपड़े पहनें।
- केले के पेड़ की पूजा करें और एक दीपक जलाएं।
- गरीबों को पीली मसूर दाल या हल्दी दान करें।
- 'ऊं गुरुवे नमः' मंत्र का नियमित जाप करें।
- शुक्र ग्रह को मजबूत बनाने के उपाय
- सुखमय जीवन जीने के लिए शुक्रवार को सफेद कपड़े पहनें।
- देवी महालक्ष्मी की श्रद्धापूर्वक पूजा करें और सफेद फूल अर्पित करें।
- चावल, दूध या सफेद मिठाई दान करें।
- 'ऊं शुक्राय नमः' मंत्र का जाप करने से शुक्र दोष दूर हो जाता है।

ड्राइंगरूम में फर्नीचर की दिशा भी रोक सकती है तरक्की, जान लें इसे कैसे सजाएं

ड्राइंगरूम घर का सबसे अहम भाग माना जाता है। यहां परिवार के सदस्य एक साथ बैठते हैं और समय बिताते हैं। यहां मेहमानों का स्वागत किया जाता है। ऐसे में ड्राइंगरूम में सजावट और फर्नीचर की सही दिशा बहुत महत्वपूर्ण मानी जाती है, क्योंकि वास्तु शास्त्र में ये कहा गया है कि घर में सकारात्मक प्रवाह बना रहे, इसके लिए जरूरी है कि ड्राइंगरूम में फर्नीचर की सही दिशा का ध्यान रखा जाए।

वास्तु के अनुसार, ड्राइंगरूम में फर्नीचर सही दिशा में रखने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह तो बना ही रहता है। साथ में घर का वातावरण भी संतुलित और सुकून भरा रहता है। ऐसे में आइए वास्तु के अनुसार, जानते हैं फर्नीचर को रखने की सही दिशा।

ड्राइंगरूम में दक्षिण-पश्चिम दिशा में रखें फर्नीचर

वास्तु के अनुसार, ड्राइंगरूम में सोफा



सेट या भारी फर्नीचर दक्षिण-पश्चिम दिशा में रखें। ये दिशा फर्नीचर रखने

के लिए बहुत उपयुक्त मानी जाती है। इस दिशा में फर्नीचर को दीवार से सटाकर

रखें। ऐसा करने से घर में स्थिरता आती है और सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता

है। इससे परिवार के सदस्यों का जीवन अच्छा होता है।

इस दिशा का भी है विकल्प

अगर किसी कारण से दक्षिण-पश्चिम दिशा में फर्नीचर नहीं रख सकते हैं, तो उत्तर या पूर्व दिशा में इसको रखें। इन दिशाओं में फर्नीचर रखना सुरक्षित माना जाता है, लेकिन इसके लिए कुछ जरूरी बातों ध्यान अवश्य रखें।

दूरी का रखें विशेष ध्यान

उत्तर या पूर्व दिशा में फर्नीचर रखते समय इसे दीवार से कम से कम 6 से 8 इंच दूरी पर रखें। ऐसा करने से ऊर्जा का प्रवाह सही रहता है। किसी प्रकार का वास्तु दोष नहीं लगता।

मिलता है ये लाभ

ड्राइंगरूम में फर्नीचर सही दिशा और संतुलन के साथ रखने पर घर में शांति, सुख और समृद्धि बनी रहती है। घर का माहौल बेहतर होता है। परिवार के सदस्यों के जीवन में सकारात्मकता आती है।

भारत ने एकतरफा मुकाबले में जिंबाब्वे को दी मात, सीरीज में बनाई 1-0 की बढ़त

प्रतिका रावल का ऐतिहासिक शतक, शेफाली वर्मा का तूफानी पचासा

प्लेयर ऑफ द मैच प्रतिका रावल के ऐतिहासिक शतक और शेफाली वर्मा के तूफानी पचासे की वजह से भारतीय महिला टीम ने जिंबाब्वे (IND W vs ZIM W) को पहले वनडे में 9 विकेट से हरा दिया है। इसी के साथ भारत ने तीन मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है।

श्री चरणी की अगुवाई में टीम इंडिया के गेंदबाजों ने जिंबाब्वे को सिर्फ 197 रन पर समेट दिया था। लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम की तरफ से प्रतिका ने नाबाद 100 और शेफाली ने नाबाद रन ठोके, जिसकी वजह से भारत ने 27.1 ओवर में ही लक्ष्य को हासिल कर लिया।

प्रतिका रावल का ऐतिहासिक शतक : 198 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम को प्रतिका रावल और कप्तान स्मृति मंधाना ने शानदार शुरुआत दिलाई। दोनों ने पहले विकेट के लिए 94 रन जोड़े। मंधाना 34 गेंदों में 62 रन बनाकर आउट हो गईं। इसके



बाद तीन नंबर पर बल्लेबाजी करने आई शेफाली वर्मा ने रावल के साथ मिलकर टीम की जीत सुनिश्चित की। दोनों के बीच 70 गेंदों में नाबाद 106 रनों की साझेदारी हुई। शेफाली ने पांच चौकों और चार छकों की मदद से 33 गेंदों में

नाबाद 64 रनों की पारी खेली। वहीं रावल ने 15 चौकों की बदौलत 96 गेंदों में नाबाद 100 रन बनाए। भारत ने इसी के साथ आसानी से लक्ष्य हासिल कर सीरीज में बढ़त बना ली।

श्री चरणी के आगे जिंबाब्वे परत

इससे पहले श्री चरणी ने अपने करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए चार विकेट झटके, जिससे भारत ने जिंबाब्वे को 197 रन पर समेट दिया। जिंबाब्वे के लिए बिल्वड बीजा ने 62 रन की अर्धशतकीय पारी खेली लेकिन इसके बावजूद टीम 200 रन

के अंदर सिमट गई। श्री चरणी ने 10 ओवर में 23 रन देकर चार विकेट झटककर अपने करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। उन्होंने अहम मौकों पर विकेट चटकाकर जिंबाब्वे की पारी को झकझोर दिया। क्रांति गौड़ (3/42) ने भी उनका अच्छा साथ निभाया। दोनों ने यहां कोटाबी के बल्लेबाजी के मुफीद विकेट पर जिंबाब्वे को बड़ा स्कोर बनाने से रोक दिया। बाएं हाथ की स्पिनर श्री चरणी ने प्रारंभिक बल्लेबाज मोडेस्टर मुपाचिकवा (25) और चिपो मुगेरी टिरिपानो (21) को आउट करके जिंबाब्वे को शुरुआती झटके दिए। इसके बाद उन्होंने न्याशा ग्वांजुरा (13) और खतरनाक दिख रही मिशेल मावुंगा को पवेलियन भेजकर भारत का दबदबा बनाए रखा। चौथे नंबर की बल्लेबाज बीजा ने सतर्कता और आक्रामकता का अच्छा मिश्रण दिखाया। उन्होंने एक छोर संभालते हुए 92 गेंदों में पांच चौकों की मदद से 62 रन बनाए। पर दूसरे छोर पर उन्हें साथ नहीं मिला और जिंबाब्वे 200 के स्कोर से पहले ही सिमट गई।

भारतीय टीम ने किया ईशान किशन के रिप्लेसमेंट का एलान, 21 साल के युवा की लगी लॉटरी

अनकैण्डविकेटकीपर-बल्लेबाज कुमार कुशाग्र को शुक्रवार को चोटिल ईशान किशन के कवर के तौर पर न्यूजीलैंड के विरुद्ध दूसरे टी-20 अंतरराष्ट्रीय मैच के लिए भारतीय टीम में शामिल किया गया।

ईशान को सीरीज के पहले मैच के दौरान दाएं पैर की मांसपेशियों में हल्की चोट लगी थी, जिसके कारण वह पांच मैचों की सीरीज के दूसरे मुकाबले से बाहर हो गए हैं। कुशाग्र भारत-ए टीम का हिस्सा थे, जिसे शनिवार से लिंकन में न्यूजीलैंड-ए के विरुद्ध तीन मैच की अनौपचारिक टेस्ट सीरीज खेलनी है।

बीसीसीआई ने क्या कहा-

बीसीसीआई ने कहा, विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन को न्यूजीलैंड के खिलाफ पहले टी20 इंटरनेशनल मैच में दाएं पैर की मांसपेशियों में हल्की चोट लगी थी, जिसके कारण वह पांच मैचों की सीरीज के दूसरे मुकाबले से बाहर हो गए हैं। कुमार कुशाग्र को विकल्प के तौर पर टीम के साथ जोड़ा गया।

भारत को बढ़त - याद दिला दें कि



भारतीय टीम ने न्यूजीलैंड को पहले टी20 इंटरनेशनल मैच में दो गेंदें शेष रहते हुए चार विकेट से पटखनी दी थी। इसी के



क्राइस्टचर्च में ही खेला जाएगा। श्रेयस अय्यर के नेतृत्व वाली भारतीय टीम की कोशिश सीरीज में 2-0 की बढ़त बनाने

साथ टीम इंडिया ने पांच टी20 इंटरनेशनल मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बनाई। क्राइस्टचर्च में खेले गए मुकाबले में न्यूजीलैंड ने पहले बल्लेबाजी करके 20 ओवर में 225/4 का स्कोर बनाया। जवाब में भारत ने 19.4 ओवर में छह विकेट खोकर लक्ष्य हासिल किया।

अब भारत और न्यूजीलैंड के बीच सीरीज का दूसरा मुकाबला शनिवार को क्राइस्टचर्च में ही खेला जाएगा। श्रेयस अय्यर के नेतृत्व वाली भारतीय टीम की कोशिश सीरीज में 2-0 की बढ़त बनाने

की होगी। वहीं, मिचेल सैंटनर की अगुवाई वाली न्यूजीलैंड की टीम सीरीज 1-1 से बराबर करने के लिए पूरा जोर लगाती हुई नजर आएगी।

कुमार कुशाग्र को मिलेगा मौका

यह देखना दिलचस्प होगा कि भारतीय टीम दूसरे टी20 इंटरनेशनल मैच में कुमार कुशाग्र को प्लेइंग 11 में मौका देगी ईशान किशन के चोटिल होकर दूसरे मुकाबले से बाहर होने के बाद कयास इसी बात के लगाए जा रहे हैं कि वैभव सूर्यवंशी को प्लेइंग 11 में मौका मिलेगा। हालांकि, टीम प्रबंधन के पास 21 साल के कुशाग्र को आजमाने का शानदार मौका होगा।

11 साल के बल्लेबाज ने एक ही दिन में ठोक दिए नाबाद 512 रन, भारतीय क्रिकेट को मिला कबीर सिंह

आगरा। वैभव सूर्यवंशी की तरह शुक्रवार को मलपुरा की केके शर्मा क्रिकेट अकादमी ने भी अपना %सूर्य% उगते देखा। मैदान में चल रहे अंडर-14 के तीन दिवसीय टेस्ट मैच के दूसरे दिन 11 वर्षीय कबीर सिंह ने अपने बल्ले से ऐसी पारी लिखी जिसकी मिसाल पूरे जिले में नहीं मिलती।

कबीर ने 307 गेंदों में 80 चौके और दस छक्के की मदद से नाबाद 512 रन बना डाले। कबीर कार्तिक प्लेइंग इलेवन की ओर से खेल रहे थे। मुकाबला केके शर्मा इलेवन से था। मैच युवा खिलाड़ियों को लंबे प्रारूप का अनुभव देने के लिए था। कबीर ने फिल्ड सेट के अनुसार शाट खेले।

9 घंटे पिच पर डटे रहे कबीर

कबीर ने सुबह सात बजे पारी शुरू की। वह नौ घंटे पिच पर रहे। इस दौरान 166.78 की स्ट्राइक रेट से नाबाद 512 रन बनाए। इसमें 80 चौके और दस छक्के शामिल थे। उनकी पारी में इतनी निरंतरता



रही कि प्रतिद्वंद्वी टीम के गेंदबाज बार-बार प्लान बदलते नजर आए। धनौली निवासी योगेश राजपूत के बेटे कबीर साढ़े सात साल की उम्र से बल्ले थामे हुए हैं।

रोज सुबह चार बजे उठकर प्रैक्टिस करते हैं कबीर : पिता ने बताया मई 2024 में केके शर्मा अकादमी में नियमित प्रशिक्षण ले रहे हैं। कबीर कक्षा पांच के छात्र हैं। उनकी बहन पारुल कक्षा चार में हैं। बेटा रोज सुबह चार बजे उठकर अभ्यास करता है।

कोच केके शर्मा के मुताबिक इतनी कम उम्र में एक दिन में पांच सौ से अधिक रन बनाना असाधारण है। कबीर ने संयम और आक्रामकता दोनों का संतुलन बनाए रखा।

कबीर का यह बड़ा स्कोर चर्चा का विषय बन गया है। कबीर अब नियमित अभ्यास के साथ जिला स्तर के मुकाबलों की तैयारी कर रहे हैं।

'सरकारी है तो हमारी है?' चब्बेवाल के कथित बयान पर सांपला का तंज, आप सरकार से मांगा जवाब

सरकारी जमीन के मामले में कानून का पालन और पारदर्शिता सुनिश्चित करने की मांग



जनगाथा न्यूज/फगवाड़ा
रविंदर

भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री विजय सांपला ने होशियारपुर के सांसद डॉ. राज कुमार चब्बेवाल के कथित बयान हूजो चीज सरकारी है, वह चीज हमारी हैह को लेकर सवाल उठाए हैं। यह मामला इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट, फगवाड़ा द्वारा कथित अवैध कब्जे हटाने के लिए जारी नोटिसों से जुड़ा है। विजय सांपला ने कहा कि सरकारी संपत्ति जनता की अमानत है और इसके संरक्षण की जिम्मेदारी प्रशासन की है। यदि किसी व्यक्ति को सरकारी जमीन से संबंधित कार्रवाई पर आपत्ति है, तो उसे कानूनी प्रक्रिया के तहत अपनी बात रखनी चाहिए। सरकारी नोटिसों और प्रशासनिक कार्रवाई पर विवाद होने की स्थिति में संबंधित अधिकारियों या न्यायिक मंचों से समाधान लिया जा सकता है। सांपला ने पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार से पूछा कि क्या वह डॉ. चब्बेवाल के कथित बयान से सहमत है? उन्होंने कहा कि सरकार को इस मामले में अपनी स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए और बताना चाहिए कि इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट, फगवाड़ा द्वारा जारी नोटिसों के संबंध में अब तक क्या कार्रवाई हुई है। उन्होंने कहा कि सरकारी जमीन से जुड़े मामलों में प्रशासनिक कार्रवाई पारदर्शी और निष्पक्ष होनी चाहिए। प्रभावित लोगों को अपना पक्ष रखने का उचित अवसर मिलना चाहिए, लेकिन किसी भी विवाद का समाधान कानून के दायरे में ही होना चाहिए। विजय सांपला ने कहा कि जनप्रतिनिधियों की जिम्मेदारी है कि वे लोगों को कानूनी प्रक्रिया का सम्मान करने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने पंजाब सरकार से मांग की कि संबंधित तथ्यों को सार्वजनिक किया जाए और प्रशासन को बिना किसी अनुचित राजनीतिक दबाव के काम करने दिया जाए। सांपला ने कहा कि सरकारी संपत्ति जनता की है और कानून सभी के लिए समान होना चाहिए। भारतीय जनता पार्टी ने इस मामले में पारदर्शिता, जवाबदेही और नियमों के अनुसार निष्पक्ष कार्रवाई की मांग की है।

होशियारपुर को नशामुक्त बनाने के लिए छह हॉटस्पॉट क्षेत्रों में बढ़ेगी निगरानी

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रविंदर

डिप्टी कमिशनर आशिका जैन के निदेशों पर जिला प्रशासन ने नशे से प्रभावित छह संवेदनशील क्षेत्रों में निगरानी बढ़ाने और सुरक्षा व्यवस्था मजबूत करने का फैसला किया है। ओएसडी ओएशी मंडल की अध्यक्षता में हुई बैठक में सीसीटीवी कैमरे लगाने, स्ट्रीट लाइटें दुरुस्त करने और रात के समय पुलिस गश्त व पीसीआर की आवाजाही बढ़ाने के निर्देश दिए गए। नशे की रोकथाम के लिए युवाओं को रोजगार से जोड़ने हेतु रोजगार मेले लगाने और स्कूलों में अभिभावक-अध्यापक बैठकों



के माध्यम से जागरूकता फैलाने पर जोर दिया गया। नशे से जुड़ी गतिविधियों में इस्तेमाल होने वाली अवैध इमारतों की पहचान कर नियमानुसार कार्रवाई करने

तथा झुग्गी-बस्तियों में आधार नामांकन और अपडेट कैंप लगाने के निर्देश भी दिए गए। बैठक में अधिकारियों, सरपंचों और पार्षदों से आपसी तालमेल

के साथ समयबद्ध कार्रवाई करने को कहा गया, ताकि होशियारपुर को नशामुक्त बनाने के अभियान को प्रभावी बनाया जा सके।

डेंगू पर वार अभियान: 1317 घरों की जांच, 57 घरों में मिला मच्छरों का लार्वा

जनगाथा न्यूज/चकोवाल
रविंदर

स्वास्थ्य विभाग की टीमों ने ह्वाहर शुक्रवार डेंगू पर वार अभियान के तहत शहर के 1317 घरों की जांच की, जिनमें 57 घरों में मच्छरों का लार्वा मिला। टीमों ने मौके पर ही लार्वा नष्ट किया और जरूरत के अनुसार लावीसाइड का छिड़काव किया। सिविल सर्जन डॉ. मनदीप कमल के निदेशों पर जिला एपिडेमियोलॉजिस्ट डॉ. जगदीप सिंह के नेतृत्व में यह अभियान



चलाया गया। उन्होंने बताया कि जिले में अब तक डेंगू के 58 और चिकनगुनिया के 5 मामले सामने आए हैं। शहर में स्वास्थ्य विभाग की 9 टीमों लगातार जांच और जागरूकता अभियान चला रही हैं। डॉ. जगदीप सिंह ने लोगों से अपील की कि कूलरों, गमलों, टायरों और पानी जमा करने वाले बर्तनों को सप्ताह में कम से कम एक बार साफ करें। तेज बुखार, सिरदर्द या शरीर में दर्द होने पर तुरंत नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य संस्थान में जांच करवाएं।

स्वास्थ्य संस्थानों में दवाइयों और सेवाओं के पुख्ता प्रबंध सुनिश्चित करें : सिविल सर्जन

जनगाथा न्यूज/चकोवाल
हैप्पी कलेर

सिविल सर्जन डॉ. मनदीप कमल ने जिले के सभी सीनियर मेडिकल अधिकारियों को सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में दवाइयों की पर्याप्त उपलब्धता, साफ-सफाई और बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। स्वास्थ्य विभाग की मासिक समीक्षा बैठक में राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों की प्रगति का जायजा लिया गया। उन्होंने गर्भवती महिलाओं का जल्द पंजीकरण, नियमित स्वास्थ्य जांच और उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की विशेष निगरानी करने पर जोर दिया। साथ ही



बच्चों का संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करने और एचपीवी टीकाकरण की कवरेज बढ़ाने के लिए जागरूकता अभियान तेज करने के निर्देश दिए। डॉ. मनदीप कमल ने डेंगू

स्वाइन फ्लू और सांप के काटने से बचाव के लिए लोगों को जागरूक करने तथा समय पर उपचार सुनिश्चित करने को कहा। उन्होंने सभी अधिकारियों को स्वास्थ्य कार्यक्रमों के

निर्धारित लक्ष्य समय पर पूरे करने और मरीजों को गुणवत्तापूर्ण सेवाएं उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए। बैठक में जिले के विभिन्न स्वास्थ्य अधिकारी उपस्थित थे।