



अमृतसर में नशा तस्करी और
अवैध हथियारों के पांच मॉड्यूल का
पर्दाफाश, 10 आरोपी गिरफ्तार



चंडीगढ़/अमृतसर, 13 अक्टूबर। पंजाब की अमृतसर कमिश्नरेट पुलिस ने नशा तस्करी और अवैध हथियारों की आपूर्ति में शामिल होने की बात सामने आई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से छह पिस्तौल, 4.409 किलोग्राम हेरोइन, 500 ग्राम अफीम, 12.90 लाख रुपये की ड्रग मनी और एक डोन बरामद किया है। इसके अलावा 12 जिंदा कारतूस और दो कारें भी जब्त की गई हैं।

पंजाब के डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच में आरोपियों के नशा तस्करी और अवैध हथियारों की आपूर्ति में शामिल होने की बात सामने आई है। पुलिस आयुक्त हरमनबीर सिंह गिल के अनुसार, पांच अलग-अलग मामले दर्ज कर नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों की पहचान के लिए जांच की जा रही है।

पुलिस के मुताबिक, अलग-अलग अभियानों में मकबूलपुरा, छेहरटा और छावनी थाना क्षेत्रों की टीमों ने कार्रवाई की।

किसानों की मांगों के समाधान के लिए पंजाब सरकार की बीकेयू उगराहां से बैठक, ₹750 करोड़ मुआवजा राशि आवंटित



चंडीगढ़, 13 अक्टूबर। पंजाब सरकार के मंत्रियों के समूह ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देश पर भारतीय किसान यूनियन (एकता उगराहां) के प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर किसानों की मांगों पर चर्चा की। बैठक में वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा, अमन अरोड़ा और गुरमीत सिंह खुड्डिया शामिल हुए। यूनियन का नेतृत्व जोगिंदर सिंह उगराहां ने किया।

हरपाल सिंह चीमा ने बताया कि फसल नुकसान के मुआवजे के लिए सरकार ने ₹750 करोड़ निर्धारित किए हैं और प्रभावित किसानों को राशि वितरित करने की प्रक्रिया जारी है। उन्होंने कहा कि स्वीकार की गई स्थानीय मांगों के समाधान के लिए एक से दो महीने की समयसीमा तय की गई है। किसान आंदोलनों के दौरान दर्ज लंबित एफआईआर के संबंध में उन्होंने बताया कि कई मामले रद्द किए जा चुके हैं।

पंजाब में अर्धसैनिक परिवारों की अनदेखी पर नाराजगी, कल्याण विभाग बनाने वाली पार्टी को वोट देने का ऐलान !



चंडीगढ़: ऑल इंडिया एक्स पैरामिलिट्री फोर्सेज वेलफेयर एसोसिएशन (एएपीडब्ल्यू) ने पंजाब सरकार से राज्य में पूर्व अर्धसैनिक कल्याण बोर्ड गठित करने की मांग की है। संगठन के प्रतिनिधिमंडल ने पंजाब के मुख्य सचिव को ज्ञापन सौंपकर सेवानिवृत्त अर्धसैनिक कर्मियों, शहीद जवानों के परिवारों और उनके आश्रितों की समस्याओं के समाधान के लिए ठोस कदम उठाने की अपील की।

प्रतिनिधिमंडल में एसोसिएशन के महासचिव रणबीर सिंह, सीआरपीएफ के पूर्व डीआईजी हरभजन सिंह, बीएसएफ के पूर्व आईजी केजे एमएस चीमा, सीआरपीएफ के पूर्व डीजी एचआर सिंह और आईटीबीपी के पूर्व आईजी आनंद निमाड़िया सहित अन्य प्रतिनिधि शामिल रहे।

एसोसिएशन ने ज्ञापन में कहा कि अर्धसैनिक बलों की जवान देश की सीमाओं की सुरक्षा, आंतरिक सुरक्षा और प्राकृतिक आपदाओं जैसी आपातकालीन परिस्थितियों

में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में सेवानिवृत्ति के बाद उनके पुनर्वास, पेंशन, स्वास्थ्य सुविधाओं और परिवारों के कल्याण के लिए प्रभावी व्यवस्था होनी चाहिए।

संगठन के अनुसार, 2 अगस्त 2024 को तत्कालीन एडीजी पी. चुघ सिंह के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने मुख्यमंत्री भगवंत मान से चंडीगढ़ में मुलाकात कर यह मांग उठाई थी। एसोसिएशन का कहना है कि मुख्यमंत्री ने रक्षा सेवा कल्याण विभाग के माध्यम से उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया था, लेकिन अर्धसैनिक कल्याण बोर्ड के गठन का मामला अभी लंबित है।

ज्ञापन में मोहाली, खरड़ और फतेहगढ़ साहिब क्षेत्र में केंद्रीय सरकार स्वास्थ्य योजना (सीजीएचएस) की डिस्पेंसरी या वेलनेस सेंटर खोलने के लिए केंद्र सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय से पत्राचार करने की मांग भी की गई। संगठन ने कहा कि मोहाली में ऐसी सुविधा उपलब्ध नहीं होने के कारण पूर्व अर्धसैनिक कर्मियों और उनके

परिवारों को स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

इसके अतिरिक्त, एसोसिएशन ने मोहाली में एसडीएम या डीसी कार्यालय परिसर में पूर्व अर्धसैनिक कल्याण संगठनों के लिए कार्यालय कक्ष आवंटित करने की मांग की, ताकि जवानों और उनके परिवारों की समस्याओं को संबंधित अधिकारियों तक पहुंचाने में सुविधा हो।

एसोसिएशन ने उम्मीद जताई कि पंजाब सरकार पूर्व अर्धसैनिक कर्मियों के योगदान को ध्यान में रखते हुए जल्द बोर्ड के गठन पर निर्णय लेगी। संगठन के अनुसार, इससे सेवानिवृत्त जवानों, शहीदों के परिवारों और उनके आश्रितों के कल्याण से जुड़े मुद्दों के समाधान के लिए संस्थागत व्यवस्था विकसित करने में मदद मिलेगी।

पंचकूला में पुलिस और गैंग के कथित शूटरों के बीच मुठभेड़, दोनों के पैरों में गोली !

पंचकूला: पंचकूला में सेक्टर-3 स्थित ताऊ देवी लाल स्टेडियम के पीछे पुलिस और कुख्यात गैंग से जुड़े दो कथित शूटरों के बीच मुठभेड़ हो गई। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में दोनों आरोपियों के पैरों में गोली लगी, जिसके बाद उन्हें गिरफ्तार कर अस्पताल में भर्ती कराया गया। डीसीपी क्राइम अमरिंदर सिंह ने बताया कि आरोपी पंचकूला, चंडीगढ़ या मोहाली में किसी बड़ी वारदात को अंजाम देने की फिराक में थे।

पुलिस के अनुसार, क्राइम ब्रांच-2 और अन्य पुलिसकर्मियों की संयुक्त टीम ने ताऊ देवी लाल स्टेडियम से सेक्टर-21 की ओर जाने वाले मार्ग पर नाकेबंदी की थी। पुलिस को सूचना मिली थी कि गैंग से जुड़े दो युवक किसी वारदात की योजना बना रहे हैं। इसी दौरान बिना नंबर प्लेट की बाइक पर सवार दोनों संदिग्ध पुलिस को देखकर भागने लगे।

पुलिस का आरोप है कि संदिग्धों ने पीछा करने वाली टीम पर पांच राउंड फायरिंग की। इस दौरान एक गोली थाना प्रभारी की बुलेटप्रूफ जैकेट पर लगी, जबकि दूसरी गोली एएसआई सुनील कुमार के कान के पास से निकल गई। एक गोली पुलिस के सरकारी वाहन पर भी लगी। पुलिस टीम ने आरोपियों को आत्मसमर्पण करने

की चेतावनी दी, लेकिन फायरिंग जारी रहने पर जवाबी कार्रवाई की गई।

इस कार्रवाई में दोनों आरोपियों के पैरों में एक-एक गोली लगी। इसके बाद पुलिस ने उन्हें काबू कर लिया। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अर्शदीप सिंह और जुगराज सिंह के रूप में हुई है। पुलिस ने घटनास्थल से हथियार भी बरामद किए हैं।

डीसीपी क्राइम अमरिंदर सिंह के मुताबिक, मामले में मोहाली के एक बिल्डर से रंगदारी मांगने और रकम नहीं मिलने पर उसके कार्यालय पर फायरिंग की कथित योजना से जुड़े पहलुओं की भी जांच की जा रही है। पुलिस आरोपियों के आपराधिक संपर्कों, हथियारों के स्रोत और संभावित वारदात की योजना का पता लगाने में जुटी है। दोनों के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आगे की जांच जारी है।

पुलिस अब इस बात की जांच कर रही है कि दोनों आरोपी किस गैंग से जुड़े हुए हैं और उन्हें कथित वारदात को अंजाम देने के लिए किसने निर्देश दिए थे। जांच के दौरान उनके संपर्कों, संभावित सहयोगियों और आपराधिक नेटवर्क से जुड़ी जानकारी जांचा जा रही है।

जांच का एक प्रमुख पहलू मोहाली के बिल्डर से कथित रंगदारी मांगने का मामला भी है। पुलिस यह पता लगाने का प्रयास कर रही है कि आरोपियों का इस मामले से सीधा संबंध था या वे किसी अन्य व्यक्ति के निर्देश पर कार्रवाई करने की तैयारी में थे। हालांकि, इन पहलुओं की पुष्टि जांच पूरी होने के बाद ही हो सकेगी।

मुठभेड़ के दौरान पुलिसकर्मियों और सरकारी वाहन पर गोली लगने की घटना को भी जांच में शामिल किया गया है। पुलिस घटनास्थल से बरामद हथियारों और अन्य साक्ष्यों के आधार पर फायरिंग की परिस्थितियों का पता लगा रही है।



अधिक उम्र में मां बनने के बाद
जोड़ों की सेहत का रखें ध्यान,
सही देखभाल से मिलेगी राहत !



चंडीगढ़: अधिक उम्र में मां बनने वाली महिलाओं को प्रसव के बाद अपनी सेहत, विशेषकर हड्डियों और जोड़ों की देखभाल पर विशेष ध्यान देना चाहिए। Cocoon Chandigarh की प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग की सीनियर कंसल्टेंट डॉ. श्रुति कांथ के अनुसार, बढ़ती उम्र के साथ मांसपेशियों की ताकत, हड्डियों की सेहत और जोड़ों के लचीलेपन में बदलाव आ सकते हैं। ऐसे में गर्भावस्था के दौरान बढ़ा वजन, हार्मोनल बदलाव और नवजात की देखभाल के कारण घुटनों, कमर, कलाई और कंधों में दर्द की परेशानी हो सकती है।

बच्चे को बार-बार गोद में उठाना, उसकी देखभाल के लिए झुकना और लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठना शरीर पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है। इसलिए प्रसव के बाद महिलाओं को जल्दबाजी में भारी काम या कठिन व्यायाम शुरू करने से बचना चाहिए। डॉक्टर की सलाह के अनुसार धीरे-धीरे टहलना और हल्की एक्सरसाइज करना मांसपेशियों को मजबूत बनाने तथा शरीर की गतिशीलता बनाए रखने में मदद कर सकता है।

बच्चे को उठाते समय कमर को ज्यादा झुकाने के बजाय घुटनों को मोड़ना और पीठ सीधी रखना चाहिए। दूध पिलाते समय पीठ और हाथों को उचित सहारा देना तथा लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने से बचना भी जरूरी है। इसके अलावा, भोजन में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर चीजें शामिल करनी चाहिए, ताकि मांसपेशियों और हड्डियों को जरूरी पोषण मिल सके।

प्रसव के बाद पर्याप्त आराम और नींद भी रिकवरी के लिए महत्वपूर्ण हैं। हालांकि, नवजात की देखभाल के कारण ऐसा करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ऐसे में परिवार के सदस्यों का सहयोग महिलाओं को आराम देने और शारीरिक थकान कम करने में मददगार हो सकता है।

डॉ. श्रुति कांथ के अनुसार, जोड़ों में लगातार दर्द, सूजन, अकड़न या चलने-फिरने में परेशानी को उम्र अथवा डिस्ट्रीबी का सामान्य असर मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जांच कराना जरूरी है, ताकि समस्या का सही कारण पता चल सके और समय पर उचित उपचार मिल सके।



Are you looking for a reliable EMAIL SERVICE PROVIDER?

Choose the best suitable plan for your business from **SquareNet**



Secure & Reliable



Professional Email



Cloud Integration



24/7 Expert Support



Scalable for Every Business

Empower Your Business with Secure, Professional & Scalable Email Solutions



SQUARENET INDIA PRIVATE LIMITED
C-6, Sebiz Square, IT Park, Sector 67,
Mohali 160062, Punjab India



www.squarenetindia.com



mail@squarenetsolutions.com



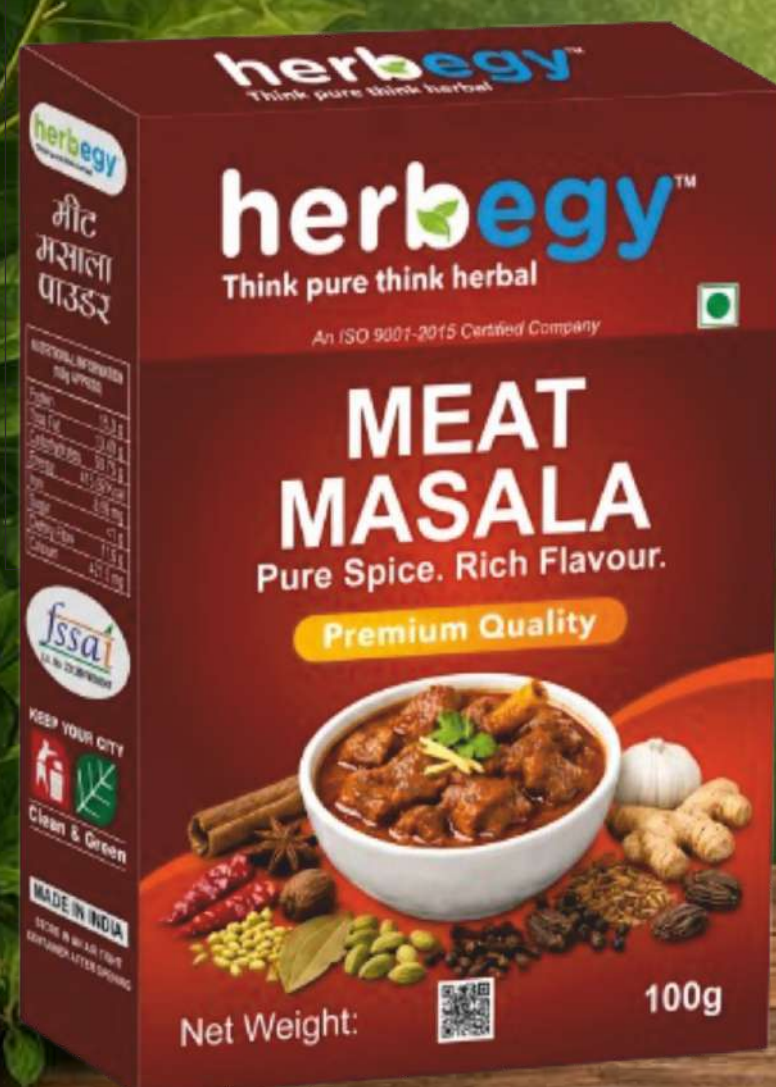
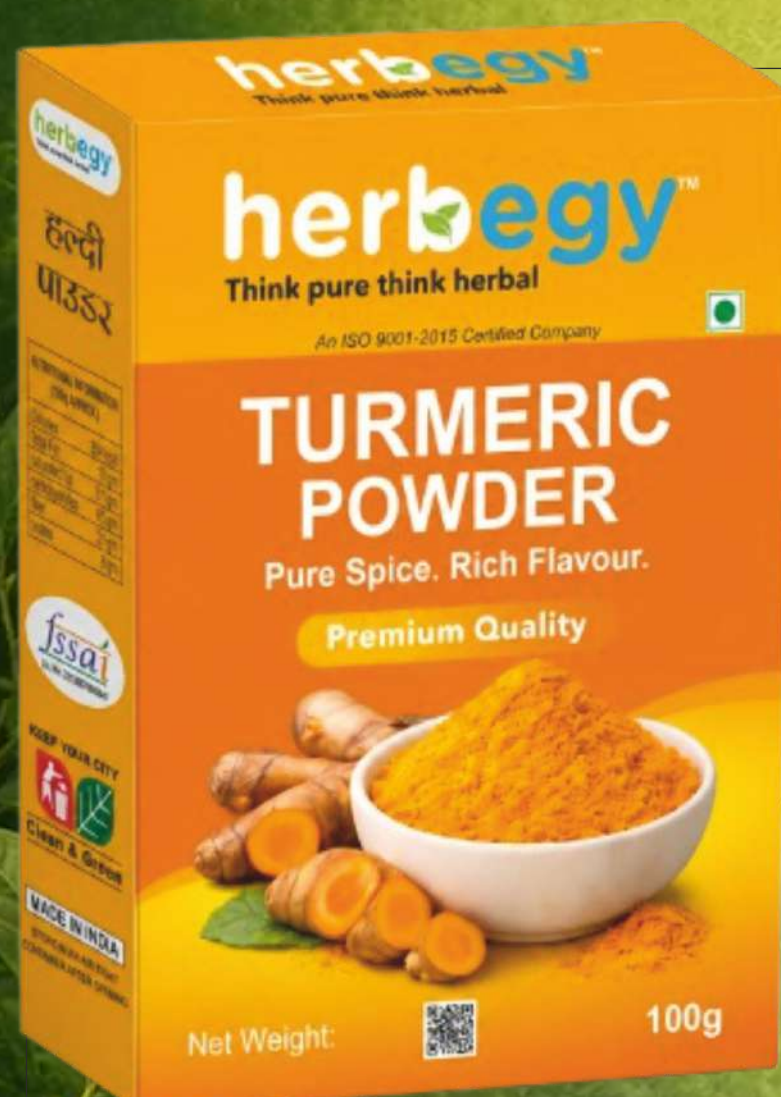
+91-904-101-2541
[PRI LINE]

herbegy™

Think pure think herbal

PREMIUM SPICES RANGE

Pure Spice. Rich Flavour.



PURE | AROMATIC | PREMIUM QUALITY

Advertisement

For Dealer Inquiry Contact:

☎ 727-515-0015