आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात
के लिए पत्रकारों की जरूरत है।
चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247
E-mail : info@vandebharat24.com

जालंधर, सोमवार, 05 जनवरी 2026

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 | vandebharat24 | @vandebharat24news | www.vandebharat24.com

चाइना डोर की कालाबाजारी

एक्शन में पुलिस; जालंधर में 20 और लुधियाना में 80 गट्टू पकड़े, चार गिरफ्तार

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (वर्मा)

पंजाब में प्लास्टिक डोर (चाइना डोर) बच्चों, पक्षियों और राहगीरों के लिए गंभीर खतरा बन चुका है। इसके बावजूद लोग बेधड़क इसका इस्तेमाल कर रहे हैं, जबकि दुकानदार धड़ल्ले से इसे बेचकर मोटा मुनाफा कमा रहे हैं। हालात की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने कड़ी कार्रवाई की तैयारी शुरू कर दी है। प्रदेश के अलग-अलग जिलों में पुलिस चाइना डोर की कालाबाजारी करने वालों गिरफ्तार कर रही है।

दो आरोपी गिरफ्तार, 20 गट्टू बरामद

जालंधर के पुलिस थाना नूरमहल की पुलिस ने चाइना डोर बेचने वाले दो व्यक्तियों को काबू कर 20 गट्टू चाइना डोर बरामद किए हैं। एसएसपी हरविंदर सिंह विर्क के दिशा-निर्देशों डीएसपी ओंकार सिंह बराड़ की अगुवाई में थाना प्रभारी नकोदर इंस्पेक्टर पलविंदर सिंह की टीम ने कार्रवाई की।

एसएसपी ने बताया कि एएसआई जसपाल सहित पुलिस पार्टी गश्त व चेकिंग के दौरान, चाइना डोर संबंधी मुखबिर खास से सूचना मिलने पर चीमा कलां चौक नूरमहल पर नाकाबंदी की गई। इस दौरान कार पीबी-07-सीके-5264 स्विफ्ट को रोककर वाहन में सवार वरुण और नरेश कुमार निवासी बसी वजीद जिला होशियारपुर के कब्जे से चाइना डोर बरामद की गई।

आरोपियों को काबू कर उनकी गाड़ी से प्लास्टिक बोरे से 20 गट्टू चाइना डोर बरामद किए गए। एसएसपी ने देहाती ने जिले के समस्त नागरिकों से अपील की है कि चाइना डोर का उपयोग मानव जीवन, पक्षियों एवं पशुओं के लिए घातक सिद्ध हो सकता है।

चाइना डोर की बिक्री, खरीद, भंडारण या उपयोग कानूनी अपराध है। इस संबंध में जिला प्रशासन द्वारा पूर्ण प्रतिबंध लागू है। किसी भी व्यक्ति द्वारा इस प्रतिबंध की उल्लंघना करने पर सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

आम जनता से अपील है कि कानून का पालन करते हुए सुरक्षित तरीके से त्योहार मनाएं तथा किसी भी गैर-कानूनी गतिविधि की सूचना तुरंत नजदीकी पुलिस थाना को दें।

दो आरोपी काबू, चीनी डोर के 80 गट्टू बरामद

लुधियाना के अलग-अलग थाना पुलिस ने चीनी डोर बेचने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। एक आरोपी से आठ तो दूसरे आरोपी से चीनी डोर के 72 गट्टू बरामद किए गए। दोनों के खिलाफ पुलिस ने मामला दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

डेहलों के गांव दुलेह इलाके में करियाना दुकान की आड़ में पाबंदीशुदा चीन डोर बेचने वाले एक आरोपी को थाना डेहलों की पुलिस ने गिरफ्तार किया है। उसकी दुकान से चीनी डोर के आठ गट्टू बरामद किए है। इस मामले में पुलिस ने दुलेह गांव के हरमिंदर के खिलाफ मामला दर्ज किया है। उधर, थाना डिवीजन छह पुलिस ने पतंगों की दुकान में चीनी डोर बेचने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी से चीनी डोर के 72 गट्टू बरामद किए।

अमृतसर में प्रशासन की चेतावनी, सख्त कार्रवाई होगी

जिला प्रशासन ने चाइनीज डोर पर पाबंदी लगाई है, लेकिन यह सिर्फ कागजों तक सीमित नजर आ रही है। ग्रामीण क्षेत्रों से यह डोर शहरों में धड़ल्ले से आ रही है और कुछ दुकानदार इसे चोरी-छिपे बेच रहे हैं। चाइनीज डोर बच्चों, राहगीरों, पक्षियों और जानवरों के लिए बेहद खतरनाक है। बिजली की तारों से संपर्क में आने पर करंट लगने की घटनाएं सामने आई हैं। 2025 में कई लोग घायल हुए और कुछ अपनी जान खो चुके हैं।

डीसीपी लॉ एंड ऑर्डर विजय आलम सिंह ने कहा कि इस बार प्रशासन सख्ती दिखाएगा। कोई भी डोर बेचते पाए जाने पर कड़ी कार्रवाई होगी। उन्होंने आम जनता से अपील की कि बच्चे इस डोर का इस्तेमाल न करें और चोरी-छिपे बिक्री की जानकारी प्रशासन को दें। सूचना देने वालों का नाम गोपनीय रखा जाएगा।

पंजाब में AAP सरपंच की गोली मारकर हत्या, मैरिज पैलेस में घुसकर बदमाशों ने की फायरिंग

» वंदे भारत न्यूज़ । अमृतसर

04 जनवरी (वर्मा)

पंजाब के अमृतसर में आम आदमी पार्टी (AAP) से जुड़े एक सरपंच की गोली मारकर हत्या कर दी गई। मृतक की पहचान जरमल सिंह के रूप में हुई है, जो तरनतारन जिले के वल्टोहा गांव के मौजूदा सरपंच थे। वह परिवार के साथ एक शादी समारोह में शामिल होने आए थे, तभी बदमाशों ने वारदात को अंजाम दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, शादी समारोह चल रहा था कि इसी दौरान दो अज्ञात युवक मैरिज पैलेस में दाखिल हुए और अचानक फायरिंग शुरू कर दी। हमलावरों ने सरपंच जरमल सिंह के सिर को निशाना बनाकर गोलियां चलाईं। गोली लगते ही वह गंभीर रूप से घायल हो गए। घायल अवस्था में उन्हें तुरंत नजदीकी अस्पताल ले जाया गया, जहां इलाज के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया। घटना के बाद समारोह स्थल पर अफरा-तफरी मच गई।

पुलिस जांच में जुटी

फायरिंग की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और पूरे मैरिज पैलेस को घेरकर जांच शुरू की। शादी में शामिल लोगों से पूछताछ की जा रही है। पुलिस को आशंका है कि हमलावरों ने पहले से सरपंच की रेकी की हुई थी। पुलिस जांच में सामने आया है कि जरमल सिंह पर इससे पहले भी तीन बार हमले हो चुके थे। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है और हमलावरों की पहचान करने की कोशिश की जा रही है।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.
आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।

Dr. Nuvneet Kapoor
B.A.M.S., M.D (H.T.R.K.)
Ph.: 0181-5092525
Website : www.hakimtilakraj.in
NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

वंदे भारत 24 भारत के मन की बात
जालंधर, सोमवार, 05 जनवरी 2026

पार्क प्लाजा होटल की पार्किंग में बवाल, वैलेट को दी कार से मोबाइल चोरी का आरोप

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (ब्यूरो)

जालंधर के नामी होटल पार्क प्लाजा में शनिवार को उस समय माहौल तनावपूर्ण हो गया, जब वैलेट पार्किंग से जुड़ा एक मामला सामने आया। एक युवक ने होटल प्रबंधन पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए कहा कि उसकी कार से मोबाइल फोन गायब हो गया, जिसके बाद होटल परिसर में हंगामा शुरू हो गया।

पीड़ित युवक गौतम अपने परिवार के साथ होटल में शॉपिंग के लिए पहुंचा था। होटल पहुंचने पर उसने अपनी कार वैलेट पार्किंग कर्मचारी को सौंप दी और चाबी भी उसी के हवाले कर दी। कुछ समय बाद जब वह कार के अंदर रखा मोबाइल लेने वापस लौटा, तो फोन वहां मौजूद नहीं था।

मोबाइल न मिलने पर गौतम ने पार्किंग स्टाफ से पूछताछ की, लेकिन किसी भी कर्मचारी ने फोन के बारे में जानकारी होने से इनकार कर दिया। इसके बाद पीड़ित ने पुलिस को सूचना दी। जानकारी मिलते ही ट्रैफिक पुलिस के सब-इंस्पेक्टर सतनाम सिंह मौके पर पहुंचे और हालात को नियंत्रित किया।

पुलिस ने वैलेट पार्किंग से जुड़े दो कर्मचारियों को पूछताछ के लिए थाना बरादरी भेज दिया। वहीं, वैलेट कर्मचारी जगतार ने अपने ऊपर लगे आरोपों को गलत बताते हुए कहा कि उसने कोई मोबाइल नहीं उठाया और कार पार्क करते समय वाहन में फोन नहीं था।

अस्पताल के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी, पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज खंगालनी की शुरू

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (ब्यूरो)

जालंधर के थाना नंबर चार के अंतर्गत पड़ते गुरु नानक मिशन चौक पर एक अस्पताल के बाहर खड़ी मोटरसाइकिल चोरी होने का मामला सामने आया है। अज्ञात युवक मौका पाकर मोटरसाइकिल लेकर फरार हो गया। घटना के बाद इलाके में दहशत का माहौल है।

पीड़ित नवीन कुमार निवासी न्यू अमर नगर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपनी स्प्लेंडर मोटरसाइकिल (नंबर पीबी-90-0998) पर गुरु नानक मिशन चौक स्थित अस्पताल पहुंचा था। उसने मोटरसाइकिल अस्पताल के बाहर खड़ी की और किसी काम से अंदर चला गया। करीब आधे घंटे बाद जब वह बाहर आया तो उसकी मोटरसाइकिल वहां मौजूद नहीं थी।

नवीन कुमार ने आसपास काफी तलाश की, लेकिन मोटरसाइकिल का कोई सुराग नहीं मिल सका। इसके बाद उसने तुरंत पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही सब-इंस्पेक्टर सुखवंत सिंह पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और जांच शुरू की।

पुलिस ने पीड़ित के बयान दर्ज कर अज्ञात चोर के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। साथ ही घटना स्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, ताकि चोर की पहचान कर जल्द उसे गिरफ्तार किया जा सके।

डाक बांटने गए कर्मचारी का साइकिल चोरी, पत्रों से भरा बैग भी ले उड़ा चोर

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (ब्यूरो)

जालंधर में डाक विभाग के एक कर्मचारी के साथ उस समय हैरान करने वाली घटना सामने आई, जब डाक वितरण के दौरान उसका साइकिल चोर लेकर फरार हो गया।

यह घटना उस वक्त हुई जब डाकिया पुड्डा कॉम्प्लेक्स में पत्र वितरित करने गया हुआ था।

जानकारी के अनुसार जीपीओ में तैनात रामदास, जो गांव लांबड़ा का रहने वाला है, रोजाना की तरह हेड ऑफिस से पत्र लेकर शहर में वितरण के लिए निकला था। इसी क्रम में वह पुड्डा कॉम्प्लेक्स पहुंचा और एक कार्यालय में पत्र देने चला गया। इस दौरान उसने अपना साइकिल बिना ताला लगाए कॉम्प्लेक्स के बाहर खड़ा कर दिया। साइकिल पर पत्रों से भरा बैग भी टंगा हुआ था।

कुछ देर बाद जब रामदास बाहर लौटा तो उसका साइकिल वहां से गायब था। उसने आसपास काफी तलाश की, लेकिन साइकिल का कोई सुराग नहीं मिला। इसके बाद उसने तुरंत थाना बारादरी पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही एएसआई बलविंदर सिंह पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और पीड़ित के बयान दर्ज किए।

पुलिस ने बताया कि साइकिल पर ताला नहीं लगाया गया था और पत्रों का बैग भी वहीं छोड़ा गया था, जिसका फायदा उठाकर अज्ञात चोर वारदात को अंजाम देकर फरार हो गया। फिलहाल पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है और पुड्डा कॉम्प्लेक्स के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है।

पुलिस को उम्मीद है कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा और चोरी हुए पत्र भी बरामद कर लिए जाएंगे।

न्यू इंद्रा कॉलोनी में भीषण आग, बेटी की शादी के लिए रखा सारा सामान जलकर खाक

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (ब्यूरो)

जिंदा पिंड रोड पर स्थित न्यू इंद्रा कॉलोनी में शनिवार देर रात एक मकान में अचानक आग भड़क उठी, जिससे पूरे इलाके में अफरा-तफरी मच गई। आग की लपटें उठती देख आसपास के लोग घरों से बाहर निकल आए और तुरंत आग बुझाने के प्रयास शुरू किए। कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू तो पा लिया गया, लेकिन तब तक मकान में रखा लगभग सारा घरेलू सामान जलकर राख हो चुका था।

पीड़ित परिवार की सदस्य सीमा ने बताया कि करीब सात महीने बाद उनकी बेटी की शादी तय है। शादी की तैयारियों के लिए उन्होंने लंबे समय से बेटी के लिए कपड़े, बर्तन और जेवरात जमा करके रखे थे। आग की चपेट में आकर शादी के लिए रखा सारा सामान, जिसमें लगभग डेढ़ तोला सोना और करीब दस तोला चांदी भी शामिल थी, पूरी तरह नष्ट हो गया।

आग की घटना के बाद परिवार सदमे में है और आर्थिक रूप से खुद को पूरी तरह टूटता महसूस कर रहा है। सीमा और उनके परिजनों ने प्रशासन और समाज से मदद की अपील की है, ताकि बेटी की शादी की तैयारियों को दोबारा शुरू किया जा सके।

उधर, स्थानीय प्रशासन ने बताया कि आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है। प्रारंभिक तौर पर शॉर्ट सर्किट की आशंका जताई जा रही है, हालांकि वास्तविक कारण जांच पूरी होने के बाद ही स्पष्ट हो पाएगा। घटना में किसी के हताहत होने की सूचना नहीं है, लेकिन परिवार को भारी आर्थिक नुकसान झेलना पड़ा है।

नाबालिग लड़की को शादी का लालच देकर भगाने का आरोप, पुलिस ने दर्ज किया केस

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (ब्यूरो)

जालंधर के थाना नंबर पांच क्षेत्र में नाबालिग लड़की के लापता होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने शादी का झांसा देकर नाबालिग को बहला-फुसलाकर ले जाने के आरोप में अज्ञात युवक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

संत नगर निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी 16 वर्षीय बेटी घर से किसी काम के लिए निकली थी, लेकिन देर शाम तक वापस नहीं लौटी। परिजनों ने पहले अपने स्तर पर उसकी तलाश की और रिश्तेदारों व सहेलियों के घरों में भी पूछताछ की, लेकिन कहीं से कोई सुराग नहीं मिल सका।

पीड़ित पिता ने आशंका जताई है कि किसी अज्ञात युवक ने उसकी नाबालिग बेटी को शादी का झांसा देकर अपने साथ भगा लिया है। बेटी के अचानक गायब होने से परिवार गहरे सदमे में है।

पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात युवक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है और नाबालिग की तलाश के लिए विभिन्न स्थानों पर छापेमारी की जा रही है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि जल्द ही लड़की को बरामद कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

ढाई साल बाद गांव लौटा जवान का शव, बेटे को देख मां बेसुध, गोराया में पसरा मातम

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (ब्यूरो)

जालंधर के गोराया क्षेत्र में उस समय गमगीन माहौल बन गया, जब रूस-यूक्रेन युद्ध के दौरान मारे गए दिव्यांग युवक मनदीप का शव करीब ढाई साल बाद उसके पैतृक गांव पहुंचा।

जैसे ही बंद डिब्बे में बंद बेटे का शव घर लाया गया, मां अपने आंसू नहीं रोक सकी और बेसुध होकर गिर पड़ी। पिता, भाई और अन्य परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल हो गया। पूरे गांव में शोक की लहर दौड़ गई।

परिजनों ने बताया कि मनदीप बेहतर भविष्य की आस में करीब ढाई वर्ष पहले विदेश गया था। परिवार के साथ उसने कई सपने संजोए थे, लेकिन किसी को अंदाजा नहीं था कि उसकी जिंदगी का

अंत इतने दर्दनाक हालात में होगा। बीते दो वर्षों से परिवार लगातार उसके लौटने की उम्मीद लगाए बैठा था। मनदीप के भाई ने बताया कि रूस में कथित तौर पर उसे जबरन सेना में भर्ती कर लिया गया था। युद्ध के दौरान उसकी मौत हो गई, लेकिन लंबे समय तक परिवार को कोई ठोस जानकारी नहीं मिल सकी। परिजन कई बार रूस गए और हाल ही में डीएनए टेस्ट कराया गया, जिसमें शव की पहचान मनदीप के रूप में हुई। इसके बाद रूस सरकार ने शव को परिवार को सौंपा।

परिवार का कहना है कि मनदीप दिव्यांग था, इसके बावजूद उसे युद्ध क्षेत्र में भेजा जाना बेहद अमानवीय है। जैसे ही शव गांव पहुंचा, परिवार का धैर्य टूट गया और माहौल चीख-पुकार में बदल गया।

गांव के लोग और रिश्तेदार बड़ी संख्या में शोक व्यक्त करने पहुंचे। स्थानीय लोगों ने सरकार से मांग की है कि इस पूरे मामले की निष्पक्ष जांच हो और विदेश भेजने के नाम पर युवाओं को फंसाने वाले एजेंटों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए।

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

गश्त के दौरान पुलिस की बड़ी कार्रवाई, 5.60 ग्राम हेरोइन के साथ युवक गिरफ्तार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (वर्मा)

जालंधर के थाना बस्ती बावा खेल की पुलिस ने नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत बड़ी सफलता हासिल की है। गश्त के दौरान पुलिस ने एक संदिग्ध युवक को काबू कर उसके पास से हेरोइन बरामद की है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार एएसआई युवराज सिंह पुलिस टीम के साथ बस्ती पीर दाद इलाके में नियमित गश्त पर थे। इसी दौरान गली से निकल रहे एक युवक ने पुलिस पार्टी को देखते ही घबराकर दिशा बदल ली। युवक की हरकत पर संदेह होने पर पुलिस टीम ने उसका पीछा कर उसे रोक लिया।

पूछताछ के दौरान युवक ने अपना नाम गौरव अरोड़ा उर्फ हैपी बताया। जब उससे घबराकर पीछे मुड़ने का कारण पूछा गया तो वह कोई संतोषजनक जवाब नहीं दे सका। इसके बाद पुलिस ने नियमानुसार उसकी तलाशी ली, जिसमें उसकी जेब से 5.60 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

पुलिस ने आरोपी को मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया और उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। फिलहाल आरोपी से पूछताछ की जा रही है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि नशा कहां से लाया गया था और इसके पीछे कौन सा नेटवर्क काम कर रहा है।

पंचकूला स्टेशन पर लापरवाही से टला बड़ा रेल हादसा, समय से पहले चली शताब्दी, कई यात्री घायल

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । चंडीगढ़/पंचकूला

04 जनवरी (ब्यूरो)

पंचकूला रेलवे स्टेशन पर रविवार सुबह उस समय अफरा-तफरी मच गई, जब कालका-दिल्ली शताब्दी एक्सप्रेस को तय समय से पहले ही चला दिया गया। ट्रेन के अचानक आगे बढ़ते ही प्लेटफॉर्म पर चढ़ रहे यात्रियों में भगदड़ जैसी स्थिति बन गई और कई लोग असंतुलित होकर नीचे गिर पड़े। एक यात्री तो ट्रेन और प्लेटफॉर्म के बीच फंस गया, जिसे मौके पर मौजूद लोगों ने तत्परता दिखाते हुए बाहर निकालकर उसकी जान बचाई।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार सुबह करीब सात बजे बड़ी संख्या में यात्री ट्रेन में सवार हो रहे थे। इसी दौरान लोको पायलट ने बिना किसी चेतावनी के ट्रेन चला दी। अचानक रुकने और फिर चलने से महिलाएं, बुजुर्ग और बच्चे संभल नहीं पाए और प्लेटफॉर्म पर गिर पड़े। इस दौरान एक पिता को बचाने के लिए उसकी बेटी चलती ट्रेन से कूद गई, जिससे उसके पैर में चोट आ गई। वहीं एक अन्य यात्री की बेटी भी गिरने से घायल हो गई। घायलों को मौके पर प्राथमिक उपचार दिया गया। बताया जा रहा है कि ट्रेन में मौजूद एक टीटीई को भी चोटें आई हैं और गिरने के दौरान उनका टैबलेट क्षतिग्रस्त हो गया।

घटना के बाद लोको पायलट ने ट्रेन को रोक दिया। हादसे का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें ट्रेन के अचानक चलने से यात्रियों को गिरते हुए देखा जा सकता है। वीडियो वायरल होने के बाद जीआरपी ने मामले का संज्ञान लिया और जांच शुरू कर दी। पुलिस ने प्रारंभिक जांच के आधार पर लोको पायलट के खिलाफ गंभीर धाराओं में मामला दर्ज किया है। अधिकारियों का कहना है कि सीसीटीवी फुटेज, वायरल वीडियो और प्रत्यक्षदर्शियों के बयानों के आधार पर पूरे घटनाक्रम की गहन जांच की जा रही है। रेलवे प्रशासन की भूमिका पर भी सवाल उठने लगे हैं, वहीं यात्रियों ने ऐसी लापरवाही पर सख्त कार्रवाई की मांग की।

गुरु गोबिंद सिंह जी के प्रकाश पर्व पर जालंधर में वकीलों का 'नो वर्क डे', DBA का सर्वसम्मत फैसला

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

04 जनवरी (वर्मा)

सिखों के दसवें गुरु, साहिब-ए-कमाल श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के प्रकाश पर्व के पावन अवसर पर जालंधर जिला बार एसोसिएशन (DBA) ने अहम निर्णय लिया है। आगामी 5 जनवरी, सोमवार को बार एसोसिएशन के सभी सदस्यों ने अदालतों में कामकाज न करने का ऐलान किया है।

इस संबंध में DBA की एक विशेष आपात बैठक प्रधान राम छाबड़ा और सचिव रोहित गंभीर के नेतृत्व में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित की गई।

बैठक में मौजूद सभी अधिवक्ताओं ने सर्वसम्मति से 'नो वर्क डे' घोषित करने पर सहमति जताई।

बैठक के दौरान वक्ताओं ने कहा कि प्रकाश पर्व केवल सिख समाज ही नहीं, बल्कि सभी धर्मों के श्रद्धालुओं के लिए आस्था और सम्मान का दिन है। इस दिन बड़ी संख्या में लोग गुरुद्वारा साहिब में माथा टेकने और धार्मिक आयोजनों में भाग लेने जाते हैं, जिनमें अधिवक्ता और मुकदमों की तारीखों पर आने वाले पक्षकार भी शामिल होते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए यह निर्णय लिया गया।

DBA पदाधिकारियों ने इस अवसर पर माननीय न्यायाधीशों से भी अपील की कि 5 जनवरी को धार्मिक भावनाओं और श्रद्धालुओं की आस्था का सम्मान करते हुए मामलों में निर्णय सुनाने में संवेदनशीलता बरती जाए।

बार एसोसिएशन के इस फैसले से प्रकाश पर्व के दिन श्रद्धालुओं को पूरी श्रद्धा और शांति के साथ धार्मिक कार्यक्रमों में शामिल होने का अवसर मिलेगा।

रूस में मृत युवक मनदीप के परिवार से मिले विधायक विक्रमजीत चौधरी, न्याय की मांग

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । गोराया

04 जनवरी (वर्मा)

विधायक विक्रमजीत सिंह चौधरी ने रूस में दुखद परिस्थितियों में जान गंवाने वाले मनदीप कुमार के परिजनों से मुलाकात की। मनदीप के पिता अवतार चंद और भाई जगदीप से उन्होंने संवेदना व्यक्त की। मनदीप रोज़गार की तलाश में विदेश गया था, जहां एजेंटों द्वारा धोखे से उसे रूसी सेना में भर्ती करा दिया गया, जिससे उसकी असमय मौत हो गई। हाल ही में मनदीप का पार्थिव शरीर भारत लाया गया है।

मुलाकात के दौरान परिजनों ने अपना दर्द साझा करते हुए बताया कि पहले भी शिकायतें दी गई थीं, लेकिन अब तक संबंधित एजेंटों के खिलाफ कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। परिवार ने स्पष्ट किया कि जब तक उन्हें न्याय नहीं मिलता, तब तक वे मनदीप का अंतिम संस्कार नहीं करेंगे।

विधायक ने बताया कि उन्होंने मई 2024 में इस मामले में तत्काल हस्तक्षेप के लिए विदेश मंत्रालय को पत्र लिखा था, लेकिन इसके बावजूद परिवार को अभी तक न्याय का इंतजार है।

शोक संतप्त परिवार के साथ एकजुटता जताते हुए विधायक चौधरी ने कहा कि वे अब परिवार के साथ मिलकर गृह मंत्रालय और विदेश मंत्रालय से संपर्क करेंगे। उन्होंने निष्पक्ष और समयबद्ध जांच, तुरंत एफआईआर दर्ज करने, सभी दोषी एजेंटों और मानव तस्करों के खिलाफ सख्त कार्रवाई तथा प्रशासनिक लापरवाही की जवाबदेही तय करने की मांग की।

उन्होंने कहा कि यह मामला फर्जी विदेश नौकरी रैकेट के जरिए भारतीय युवाओं के शोषण की एक गंभीर और चिंताजनक तस्वीर पेश करता है, जो मानव तस्करी जैसा अपराध है। भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए कड़े और त्वरित कदम उठाने की जरूरत है। विधायक ने कहा, मनदीप कुमार को न्याय दिलाना सिर्फ एक परिवार की मांग नहीं, बल्कि राज्य की नैतिक जिम्मेदारी है।

अमृतसर में 'पंजाबी नहीं आती' कहना पड़ा भारी; डाकघर कर्मचारी का हुआ तबादला; हिंदी बोलने पर हुआ था विवाद

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । अमृतसर

04 जनवरी (वर्मा)

गुरु नगरी अमृतसर के एक डाकघर में भाषा को लेकर हुए विवाद ने तूल पकड़ लिया है। डाकघर में तैनात एक अधिकारी का पंजाबी न बोल पाने का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद विभाग ने कार्रवाई करते हुए उक्त कर्मचारी का तबादला कर दिया है। दरअसल, वीडियो में कर्मचारी एक ग्राहक से हिंदी में बात करता नजर आ रहा था, जिस पर वहां मौजूद लोगों ने आपत्ति जताई थी और पंजाबी में बात करने का दबाव बनाया था।

अमृतसर डाकघर डिवीजन के सुपरिंटेंडेंट प्रवीण प्रसून ने मामले की गंभीरता को देखते हुए पोस्टल असिस्टेंट विशाल सिंह का दूसरे विभाग में ट्रांसफर कर दिया है। जानकारी के अनुसार, विशाल सिंह मूल रूप से दिल्ली के रहने वाले हैं और पिछले 4 साल से अमृतसर डाकघर में अपनी सेवाएं दे रहे थे। वीडियो वायरल होने के बाद स्थानीय लोगों में काफी रोष देखा जा रहा था, जिसके चलते यह प्रशासनिक कदम उठाया गया।

सुपरिंटेंडेंट प्रवीण प्रसून ने इस मामले पर सफाई देते हुए कहा कि डाक विभाग में कई कर्मचारी दूसरे राज्यों से भर्ती होकर आते हैं। उनकी चयन प्रक्रिया में हिंदी और अंग्रेजी भाषा की जानकारी ही मुख्य आधार होती है। हालांकि, उन्होंने यह भी स्वीकार किया कि पंजाब में पब्लिक डीलिंग के दौरान स्थानीय भाषा का ज्ञान होना जरूरी है।

उन्होंने कहा, भविष्य में ऐसी असहज स्थिति दोबारा न बने, इसके लिए अब डाकघर के कर्मचारियों को पंजाबी पढ़ने और बोलने की बेसिक ट्रेनिंग दी जाएगी, ताकि वे स्थानीय लोगों की समस्याओं को आसानी से समझ सकें और उनका समाधान कर सकें।

अधिकारी ने वायरल वीडियो के संदर्भ में यह भी कहा कि किसी भी सरकारी कर्मचारी का ड्यूटी के दौरान वीडियो बनाना और उसे वायरल करना सही नहीं है। उन्होंने लोगों से सहयोग की अपील की है। गौरतलब है कि पंजाब में पिछले कुछ समय से सरकारी और निजी संस्थानों में पंजाबी भाषा के उपयोग को लेकर मुहिम तेज है।

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

200 की लॉटरी टिकट से लगा 1.50 करोड़ का जैकपॉट, गुरदासपुर के संदीप रंधावा बने करोड़पति

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । गुरदासपुर
04 जनवरी (ब्यूरो)

कहावत है कि ईश्वर जब भी देते हैं, छप्पर फाड़कर देते हैं। यह बात गुरदासपुर के गांव हरदोबथवाला निवासी के साथ सच साबित होती नजर आ रही है। यहां एक आटा चक्की चलाने वाले व्यक्ति ने मात्र 200 रुपए की लाटरी टिकट खरीदी और रातों-रात 1.50 करोड़ रुपए के इनाम के साथ करोड़पति बन गए।

संदीप सिंह रंधावा निवासी हरदोबथवाला शनिवार शाम गुरदासपुर बाजार गए थे। उनके अनुसार बेदी लाटरी स्टाल के मालिक मोहन लाल ने उन्हें जबरन 200 रुपए की पंजाब स्टेट डियर लाटरी की एक टिकट थमा दी।

संदीप ने इसे अपनी किस्मत पर छोड़ते हुए टिकट खरीद ली, क्योंकि वे पहले भी कभी-कभार लाटरी का टिकट खरीद लेते थे, हालांकि इनाम नहीं मिला था।

शनिवार शाम 6 बजे लाटरी का परिणाम निकलना था।

जब परिणाम आया, तो संदीप और उनके परिवार की दुनिया ही बदल गई। उनकी टिकट ने 1.50 करोड़ रुपए का इनाम जीता था। खुशी से उत्साहित संदीप तुरंत ही जीती हुई टिकट लेकर बेदी लाटरी स्टाल पर पहुंचे, जहां उनका ढोल की थाप पर स्वागत किया गया। संदीप सिंह रंधावा मूल रूप से गांव धारोवाली के रहने वाले थे, जो कुछ समय पहले हरदोबथवाला शिफ्ट हुए थे। दिलचस्प बात यह है कि वे गुरदासपुर के सांसद सुखजिंदर सिंह रंधावा के दूर के रिश्तेदार भी हैं। इनाम मिलने के बाद संदीप ने परमात्मा का शुक्रिया अदा किया।

उन्होंने कहा कि यह सब ऊपर वाले की कृपा है। उन्होंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि उनके नसीब में इतना बड़ा इनाम लिखा है। वह पहले भी कभी-कभार टिकट ले लेते था, लेकिन कभी कुछ नहीं मिला।

वहीं, लाटरी स्टाल के मालिक मोहन लाल भी इस जीत से उत्साहित हैं। उन्होंने बताया कि यह पहली बार नहीं है जब उनके स्टाल से खरीदी गई लाटरी ने किसी को करोड़पति बनाया है। उन्होंने दावा किया कि इससे पहले भी उनके स्टाल से लाटरी खरीदकर कई लोग करोड़पति बन चुके हैं।

बाप ने बेटी को मार डाला : मोहाली में बीकॉम कर रही थी युवती, वेटलिफ्टिंग में गोल्ड मेडलिस्ट थी चमनप्रीत कौर

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । मुक्तसर
04 जनवरी (ब्यूरो)

मुक्तसर के लंबी हलके के गांव मिड्डा में पिता ने अपनी 18 साल की बेटी की बड़ी बेरहमी से हत्या कर दी। आरोपी पिता ने बेटी पर कस्सी से हमला किया और उसकी मौत हो गई। हत्या को अंजाम देकर आरोपी पिता फरार हो गया। थाना कबरवाला पुलिस ने सूचना मिलते ही मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में ले लिया है और पिता के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

प्राथमिक जांच में सामने आया है कि आरोपी मानसिक तौर पर परेशान है। मृतका बीकॉम की पढ़ाई कर रही थी। आरोपी पिता उसे आगे पढ़ने से रोकता था। इसलिए उसने बेटी की जान ले ली। आरोपी की पहचान हरपाल सिंह के तौर पर हुई है और मृतका चमनप्रीत कौर थी। जानकारी अनुसार आरोपी हरपाल सिंह किसान है। चमनप्रीत कौर

मोहाली में बीकॉम की पढ़ाई कर रही थी और पीजी में रहती थी। हरपाल सिंह पुराने ख्यालात का व्यक्ति था और वह इस बात से डरता था कि कहीं बेटी बाहर रहकर बिगड़ न जाए। चमनप्रीत कौर की माता बेटी को आगे और पढ़ाना चाहती थी। इस बात को लेकर घर में अकसर ही कलह-क्लेश रहता था। ग्रामीणों के अनुसार चमनप्रीत कौर काफी समझदार और पढ़ाई में होशियार थी। रविवार को सुबह हरपाल सिंह ने चमनप्रीत कौर पर कस्सी से वार करके उसे मौत के घाट उतार दिया। चमनप्रीत कौर पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी रुचि रखती थी। चमनप्रीत कौर वेटलिफ्टिंग में गोल्ड मेडलिस्ट थी। उधर, घटना के बाद डीएसपी लंबी हरबंस सिंह और थाना कबरवाला की प्रभारी हरप्रीत कौर ने मौके पर पहुंचकर चमनप्रीत कौर की माता के बयान पर पर्चा दर्ज कर लिया है और शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेज दिया है। थाना प्रभारी हरप्रीत कौर ने बताया कि आरोपी को जल्दी ही काबू कर लिया जाएगा। प्राथमिक जांच के दौरान यह ही सामने आया है कि आरोपी मानसिक रूप से परेशान है।

तरनतारन में स्वच्छ भारत मुहीम का उड़ा मजाक, बोहड़ी चौक के शौचालय पौने 2 साल बाद भी अधूरे; लगा गंदगी का अंबार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । तरनतारन
04 जनवरी (ब्यूरो)

गुरु नगरी के चौक-चोराहों में जनता के लिए सार्वजनक शौचालय बनाने का इसलिए लक्ष्य रखा गया था कि स्वच्छ भारत मुहिम को पूरी तरह से कामयाब बनाया जा सके। वर्षों से पावरकाम के कब्जे में चली आ रही बेशकीमती जमीन की पुरानी इमारत को गिराकर सार्वजनक शौचालय बनाने का कार्य मरहूम विधायक कश्मीर सिंह सोहल ने 14 मार्च 2024 को आरंभ करवाया था, लेकिन पौने दो वर्ष का समय गुजर जाने के बाद यह शौचालय लोकर्पित नहीं हो पाए। उलटा, आसपास फैली गंदगी स्वच्छ भारत मुहिम का मजाक उड़ा रही है।

महात्मा गांधी म्युनिसिपल पार्क, नगर कौंसिल की पानी वाली टंकी के पास सार्वजनक शौचालय की सुविधा है। इसके अलावा श्री गुरु अर्जन देव खालसा कालेज

स्कूल की ग्राउंड समीप एक सार्वजनक शौचालय है। बढ़ती आबादी व गुरु नगरी में लोगों की आमद को मुख्य रखते हुए तत्कालीन विधायक कश्मीर सिंह सोहल ने शहर के विभिन्न स्थानों पर सार्वजनक शौचालय बनाने का बीड़ा उठाया था।

शहर के बोहड़ी चौक में वर्षों से जो सार्वजनक शौचालय बना था, उसे बेवजह तोड़ दिया गया। नतीजन शौचालय की सुविधा से क्षेत्र के दुकानदार व राहगीर वंछित हो गए। 2022 में विधायक बनते ही डा सोहल ने स्वच्छ भारत मुहिम को तवजो देनी शुरु की। बोहड़ी चौक में तोड़े गए सार्वजनक शौचालय के साथ वर्षों से पावरकाम द्वारा शिकायत केंद्र चलाया जा रहा था। जिस पर प्रशासन की डिच चली।

पावरकाम के विरोध के बावजूद नगर कौंसिल ने उक्त केंद्र तोड़ दिया। विरोध शुरु हुआ तो उक्त जगह पर सार्वजनक शौचालय बनाने का बीड़ा उठाया गया। सोहल ने 14 मार्च 2024 को सार्वजनक शौचालय बनाने बाबत आधारशिला रखा। उन्होंने आश्वासन दिया कि यह छह माह में मुकम्मल होगा, लेकिन पौने दो वर्ष गुजर जाने के बावजूद सार्वजनक शौचालय चालू नही हो सका।

S.T HOSPITAL
& Test Tube Baby Centre
Near Football Chowk, Jalandhar.
Mob.: 99154-02525, 0181-5042525
www.sthospital.in
अब हर घर गूँजेंगी खुशियों की किलकारियाँ
IUI | IVF | ICSI
विधियों द्वारा पुरुषों तथा महिलाओं के बाँझपन का उपचार किया जाता है
Dr. Asheesh Kapoor
M.B.B.S., P.G.D.S. (USA)
Fertility & Sex Specialist
Dr. Rimmi Mahajan
M.B.B.S, M.D. (Obs & Gynae)
Fellowship in Rep. Med. (Spain)

राष्ट्रपति मादुरो की गिरफ्तारी पर भड़का चीन, अमेरिका को दी कड़ी चेतावनी; कहा- तुरंत करें रिहा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । बीजिंग

04 जनवरी (ब्यूरो)

वेनेजुएला के अपदस्थ राष्ट्रपति निकोलस मादुरो और उनकी पत्नी की अमेरिकी सेना द्वारा गिरफ्तारी पर चीन ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। रविवार को चीनी विदेश मंत्रालय ने सख्त लहजे में अमेरिका को चेतावनी देते हुए मादुरो दंपती को तुरंत रिहा करने और वेनेजुएला की सरकार को गिराने की कोशिशें बंद करने का आह्वान किया है।

चीन ने जताई गहरी चिंता 'यह अंतरराष्ट्रीय नियमों का उल्लंघन'

चीनी विदेश मंत्रालय ने एक आधिकारिक बयान जारी कर कहा, अमेरिका द्वारा राष्ट्रपति निकोलस मादुरो और उनकी पत्नी को जबरन हिरासत में लेकर देश से बाहर ले जाने पर चीन गहरी चिंता व्यक्त करता है। चीन ने इस कार्रवाई को अंतरराष्ट्रीय कानून, अंतरराष्ट्रीय संबंधों के बुनियादी मानदंडों और संयुक्त राष्ट्र चार्टर के उद्देश्यों का स्पष्ट उल्लंघन करार दिया है।

बीजिंग ने अमेरिका से दो टूक शब्दों में कहा है कि वह अपदस्थ राष्ट्रपति और उनकी पत्नी की व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करे और विवादित मुद्दों को सैन्य कार्रवाई के बजाय संवाद और बातचीत के जरिए हल करे।

अमेरिका का कृत्य 'वर्चस्ववादी' : चीन

इससे पहले शनिवार को भी चीन ने वेनेजुएला पर हुए अमेरिकी हवाई हमलों और मादुरो की गिरफ्तारी की खबर पर सख्त एतराज जताया था। मंत्रालय ने इसे अमेरिका का 'वर्चस्ववादी कृत्य' बताते हुए कहा कि एक संप्रभु राष्ट्र के खिलाफ खुलेआम बल का प्रयोग करना और उसके राष्ट्रपति के खिलाफ ऐसी कार्रवाई करना स्तब्ध करने वाला है।

चीन ने कहा कि अमेरिका की यह हरकतें लैटिन अमेरिका और कैरेबियाई क्षेत्र में शांति व सुरक्षा के लिए खतरा पैदा कर रही हैं। बयान में कहा गया, हम अमेरिका से मांग करते हैं कि वह दूसरे देशों की संप्रभुता और सुरक्षा का उल्लंघन करना बंद करे।

बीजिंग के लिए बड़ा कूटनीतिक झटका

राजनीतिक विशेषज्ञों के अनुसार, मादुरो सरकार का पतन और उनकी गिरफ्तारी चीन के लिए एक बड़ा रणनीतिक झटका है। वेनेजुएला के पूर्व राष्ट्रपति ह्यूगो शावेज के समय से ही चीन और वेनेजुएला के बीच बेहद घनिष्ठ और रणनीतिक संबंध रहे हैं।

चीन ने वेनेजुएला में भारी निवेश किया है, ऐसे में वहां अमेरिका का कब्जा होना बीजिंग के हितों के लिए चिंताजनक है।

वेनेजुएला के बाद अब इस देश का नंबर? डोनाल्ड ट्रंप ने दी सीधी धमकी, हमले की आशंका

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । कोलंबिया

04 जनवरी (ब्यूरो)

कोलंबिया के राष्ट्रपति गुस्तावो पेट्रो और अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बीच तनाव और गहरा गया है। हाल ही में ट्रंप द्वारा पेट्रो को अपनी सुरक्षा को लेकर दी गई चेतावनी के बाद दोनों देशों के रिश्तों में तल्खी साफ नजर आने लगी है। यह बयान ऐसे समय आया है, जब अमेरिका की ओर से वेनेजुएला में सैन्य कार्रवाई की गई और राष्ट्रपति निकोलस मादुरो को न्यूयॉर्क लाए जाने की खबरें सामने आईं। डोनाल्ड ट्रंप ने पत्रकारों से बातचीत में आरोप लगाया कि कोलंबिया में कोकीन का निर्माण हो रहा है और उसे अमेरिका भेजा जा रहा है। इसी संदर्भ में उन्होंने कहा कि पेट्रो को अपनी सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। हालांकि, पेट्रो ने ट्रंप का नाम लिए बिना अमेरिकी कार्रवाई को लैटिन अमेरिका की

संप्रभुता पर सीधा हमला बताया और चेतावनी दी कि इससे पूरे क्षेत्र में गंभीर मानवीय संकट पैदा हो सकता है।

ड्रग तस्करी और सैन्य तैनाती पर टकराव - गुस्तावो पेट्रो पहले भी कैरिबियन क्षेत्र में ड्रग तस्करी के नाम पर अमेरिकी सैन्य तैनाती के कड़े आलोचक रहे हैं। ट्रंप द्वारा कोलंबिया में ड्रग लैब्स पर संभावित हमले के संकेत को पेट्रो ने आक्रमण की धमकी करार दिया था। दोनों नेताओं के बीच मतभेद मुख्य रूप से ड्रग तस्करी, अवैध प्रवासन और क्षेत्रीय सुरक्षा जैसे मुद्दों पर हैं।

2025 से चला आ रहा है विवाद

इस तनाव की शुरुआत वर्ष 2025 में उस समय हुई थी, जब कोलंबिया ने निर्वासित प्रवासियों को वापस लेने से इनकार कर दिया था और पेट्रो ने अमेरिकी सैन्य विमानों को उतरने की अनुमति नहीं दी थी। इसके जवाब में ट्रंप ने कोलंबिया पर टैरिफ और प्रतिबंध लगाने की चेतावनी दी थी।

'ड्रग लीडर' कहे जाने से बिगड़े रिश्ते

रिपोर्टों के मुताबिक, ड्रग्स के मुद्दे पर ट्रंप प्रशासन ने कोलंबिया के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए सहायता रोक दी थी और पेट्रो को 'ड्रग लीडर' तक कहा गया था। अब वेनेजुएला में अमेरिकी सैन्य कार्रवाई के बाद हालात और ज्यादा तनावपूर्ण हो गए हैं।

त्रिशूर रेलवे स्टेशन पार्किंग एरिया में लगी भीषण आग, 500 गाड़ियां जलकर खाक

केरल - केरल के अग्निशमन एवं बचाव सेवा के अधिकारियों ने बताया कि रविवार को त्रिशूर रेलवे स्टेशन के पार्किंग एरिया में आग भड़क उठी। इस दुर्घटना में लगभग 500 दोपहिया वाहन जलकर राख हो गए। अधिकारियों ने जानकारी दी कि आग सुबह करीब 6.20 बजे पेड-पार्किंग शेड में लगी और उन्हें 6.40 बजे आपातकालीन सूचना मिली।

500 वाहन जलकर खाक - माना जा रहा है कि बिजली की तार से निकली चिंगारी एक ढके हुए दोपहिया वाहन पर गिरी, जिससे यह हादसा हुआ। अनुमान है कि शेड में करीब 500 वाहन खड़े थे, जिनमें से अधिकतर इसकी चपेट में आ गए। इस दौरान आग बुझाने के लिए दमकल की पांच गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और सुबह करीब 7.45 बजे तक लपटों पर काबू पा लिया गया।

ईरान के सुप्रीम लीडर खामेनेई ने दिया 'दंगाइयों' को कुचलने का आदेश, ट्रंप के वेनेजुएला पर एक्शन ने बढ़ाई उनकी बेचैनी

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । बीजिंग

04 जनवरी (ब्यूरो)

ईरान में बिगड़ती आर्थिक स्थिति और मुद्रा रियाल के लगातार कमजोर होने से उपजे विरोध-प्रदर्शन अब हिंसक मोड़ पर पहुंच गए हैं। बीते एक हफ्ते से जारी अशांति के बीच देश के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई ने पहली बार सार्वजनिक प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने सुरक्षा बलों को निर्देश दिया है कि वे हिंसा करने वालों के खिलाफ सख्ती बरतें, जबकि शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों से संवाद बनाए रखें।

सरकारी टेलीविजन पर प्रसारित अपने संबोधन में 86 वर्षीय खामेनेई ने कहा कि प्रदर्शन और दंगों के बीच फर्क करना जरूरी है। उनके अनुसार, शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों की बात सुनी जानी चाहिए, लेकिन हिंसा फैलाने वालों के साथ किसी तरह की नरमी उचित नहीं है। उन्होंने मौजूदा हालात के लिए अमेरिका और इजराइल जैसी विदेशी शक्तियों को जिम्मेदार ठहराया और रियाल की

गिरावट को भी दुश्मनों की साजिश बताया।

देश के 31 में से 22 प्रांतों में विरोध-प्रदर्शन फैल चुके हैं। शनिवार रात हुई झड़पों में दो और लोगों की मौत हो गई, जिससे मरने वालों की संख्या बढ़कर 10 हो गई है।

कोम शहर में एक ग्रेनेड विस्फोट में एक व्यक्ति की जान गई। सरकारी मीडिया के अनुसार, वह व्यक्ति कथित तौर पर लोगों पर हमला करने की मंशा से ग्रेनेड ले जा रहा था। इसके अलावा, हरसिन शहर में रिवोल्यूशनरी गार्ड की बासिज इकाई का एक सदस्य गोली और चाकू के हमले में मारा गया।

इस बीच अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी तनाव बढ़ा है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने चेतावनी दी है कि अगर ईरान में शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों को नुकसान पहुंचाया गया तो अमेरिका हस्तक्षेप कर सकता है।

इसके बाद ट्रंप द्वारा वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो की गिरफ्तारी की घोषणा ने ईरानी नेतृत्व की चिंता और बढ़ा दी है। जवाब में ईरान के अधिकारियों ने मध्य पूर्व में मौजूद अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाने की धमकी दी है।

मानवाधिकार संगठनों का कहना है कि देशभर में 100 से अधिक स्थानों पर विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं। हालांकि यह आंदोलन 2022 में महसा अमीनी की मौत के बाद हुए प्रदर्शनों जितना व्यापक नहीं है, लेकिन गहराती आर्थिक संकट और रियाल की ऐतिहासिक गिरावट ने आम लोगों के आक्रोश को साफ तौर पर सामने ला दिया है।

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED
ANM 2 Years Diploma
GNM 3 Years Diploma
B.Sc (Nursing) 4 Years Degree
D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma
10+1 & 10+2 (P.S.E.B)
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

साल 2026 के पहले सोमवार पर ऐसे करें भगवान भोलेनाथ को प्रसन्न, पूरी होगी हर एक मनोकामना

हिंदू धर्म में सोमवार का दिन भगवान शिव को समर्पित माना गया है। मान्यता है कि सोमवार के दिन सच्चे मन से की गई पूजा से भोलेनाथ शीघ्र प्रसन्न होते हैं और भक्तों के कष्ट हर लेते हैं। वर्ष 2026 का पहला सोमवार अपने आप में विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यह पूरे वर्ष की आध्यात्मिक दिशा और सकारात्मक ऊर्जा को तय करता है। इस दिन कुछ विशेष उपाय करने से जीवन में सुख, शांति, स्वास्थ्य और समृद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है।

1. प्रात: स्नान कर शिव संकल्प लें

साल के पहले सोमवार को ब्रह्म मुहूर्त में उठकर स्नान करें। स्नान के जल में गंगाजल या थोड़े तिल मिलाना शुभ माना गया है। स्नान के बाद साफ वस्त्र धारण कर उत्तर या पूर्व दिशा की ओर मुख करके भगवान शिव का ध्यान करते हुए वर्षभर के लिए सकारात्मक संकल्प लें। माना जाता है कि इस दिन लिया गया संकल्प शिव कृपा से शीघ्र फलित होता है।

2. शिवलिंग का अभिषेक करें

पहले सोमवार को शिवलिंग का अभिषेक विशेष फलदायी माना गया है। दूध, जल, दही, शहद और घी से अभिषेक करें। यदि यह संभव न हो तो केवल जल और बेलपत्र से भी पूजा की जा सकती है। अभिषेक करते समय ऊं नम: शिवाय मंत्र का जप करें। यह मंत्र मानसिक शांति, रोग निवारण और नकारात्मक ऊर्जा के शमन में सहायक माना गया है।

3. बेलपत्र और सफेद पुष्प अर्पित करें - भगवान शिव को बेलपत्र अत्यंत प्रिय है। ध्यान रखें कि बेलपत्र तीन पत्तियों वाला और टूटा-फटा न हो। साथ ही सफेद फूल, धतूरा या आक के फूल अर्पित करना भी शुभ होता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार इससे जीवन में स्थिरता और संतुलन बना रहता है।

4. सोमवार व्रत या संयम का पालन

यदि पूर्ण व्रत संभव न हो तो फलाहार या एक समय सात्विक भोजन करें। व्रत के साथ-साथ वाणी और व्यवहार में संयम रखना भी आवश्यक है। क्रोध, कटु वचन और नकारात्मक सोच से दूर रहना ही शिव भक्ति का वास्तविक स्वरूप माना गया है।

5. शिव चालीसा या रुद्राष्टक का पाठ

साल के पहले सोमवार को शिव चालीसा, रुद्राष्टक या महामृत्युंजय मंत्र का पाठ करने से विशेष लाभ मिलता है। माना जाता है कि इससे भय, असुरक्षा और अनिश्चितता दूर होती है तथा जीवन में नया उत्साह और आत्मविश्वास आता है।

6. जरूरतमंदों को दान

शिव पूजा के साथ दान का विशेष महत्व है। इस दिन सफेद वस्त्र, चावल, दूध, तिल या गर्म कपड़े दान करना शुभ माना गया है। दान से कर्मों की शुद्धि होती है और शिव कृपा स्थायी बनती है।

एकादशी व्रत के दौरान क्या चाय या कॉफी पी सकते हैं?

जानें व्रत में खाने-पीने के नियम

लाखों लोग एकादशी का व्रत रखते हैं। इस व्रत को रखने के कई फायदे हैं। यह व्रत हमारी शारीरिक शक्ति के साथ ही इच्छा शक्ति को भी बढ़ाता है। यदि आप भी एकादशी का व्रत रखते हैं तो जानिए कि आपको क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। क्या पीना चाहिए और क्या नहीं।

एकादशी के व्रत में क्या खा या पी सकते हैं?

1. **निर्जला व्रत :** वैसे तो कई भक्तगण एकादशी के दिन जल भी नहीं लेते हैं। पूरे दिन अन्न और जल का त्याग कर देते हैं। अगले दिन पारण के समय ही वह अन्न जल ग्रहण करते हैं। यदि आप ऐसा नहीं कर रहे हैं तो कम से कम जल ग्रहण कर सकते हैं।
2. **जलाहर :** इसका अर्थ है कि मात्र जल को ही आहार मानकर एकादशी का व्रत रखना। दिन और रात में कितनी ही बार जल ग्रहण करके एकादशी का व्रत रख सकते हैं। लेकिन कई भक्तगण अपनी शारीरिक स्थिति के कारण यह नहीं कर पाते हैं तो वह क्षीरभोज करते हैं।
3. **क्षीरभोजी :** क्षीर का अर्थ दूध और भोजी का अर्थ भोजन। अर्थात एकादशी के समय दुग्धाहार ले सकते हैं। दूध में गाय का दूध ही ले सकते हैं भैंस या बकरी का नहीं। इसे दुग्धाहारी या पयोहारी भी कहते हैं।
4. **रसभोजी :** अर्थात फलों के रसों का ही सेवन करना। फलों में अंगूर, अनार, पपीता, केला, सेवफल, मौसंबी, संतरा, अनन्नास, नारियल पानी आदि।
5. **फलाहार :** इसका अर्थ है फलों का आहार के रूप में लेना। इसमें भी खास फलों का ही चयन किया जाता है। जैसे केला, पपीता, सेवफल, अंगूर, मौसंबी, संतरा आदि। फलाहार में सूखे मेवे भी ले सकते हैं, जैसे बादाम, पिस्ता और अखरोट आदि।
6. **नक्तभोजी :** नक्त का अर्थ रात और भोजी का अर्थ भोजन करने वाला। अर्थात केवल रात में भोजन करने वाला। इस नियम में सूर्यास्त के बाद भोजन कर सकते हैं। कुछ लोग एक समय फलाहार और रात में भोजन कर लेते हैं। हालांकि रात्रि के भोजन में भी उपवास की वस्तुओं का ही सेवन करते हैं। जैसे साबूदाना खिचड़ी, सिंघाड़ा, शकरकंदी, आलू, मूंगफली के दाने, कुट्टू का आटा एवं सामक चावल आदि।

ऐसे व्रत और उपवास होते हैं जिनमें व्यक्ति दिन भर निराहार (बिना भोजन के) रहता है और केवल रात में (सूर्यास्त के बाद) एक बार भोजन करता है। ऐसे व्रत को नक्त व्रत और उसे करने वाले को नक्तभोजी कहा जाता है।

एकादशी के व्रत में क्या खा या पी नहीं सकते हैं?

1. **कॉफी:** कॉफी बीन्स कहवा नाम के फल के बीज हैं। व्रत में बीज खाना या उसका रस पीना वर्जित माना गया है। कहवा एक प्रकार की फली है तथा उपवास में सभी प्रकार की फलियों का सेवन वर्जित होता है। कोको पाउडर भी वही है।
2. **चाय:** चाय एक पौधे की सूखी पत्तियां होती हैं तथा सामान्यत: इसे एक झाड़ी के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। जिस तरह हम व्रत में पालक, मेथी जैसी अन्य पत्तियां नहीं खा सकते या उसका रस नहीं पी सकते उसी तरह चाय भी वर्जित मानी जाना चाहिए।
3. **च्यवनप्राश :** च्यवनप्राश 40 से अधिक सामग्रियों द्वारा बनाया जाता है, अत: कोई न कोई सामग्री एकादशी व्रत के दौरान वर्जित मानी जाने वाली सामग्री इसमें मिली हुई हो सकती है।
4. **पनीर :** पनीर, दुग्ध का एक विकृत रूप है। भले ही यह गाय के दूध से बना हो परंतु एकादशी के व्रत में इसका सेवन नहीं कर सकते हैं।
5. **मटर :** हरी मटर एक प्रकार की फलियां हैं तथा एकादशी व्रत के दौरान इनका सेवन वर्जित है।
6. **टमाटर :** टमाटर को कुछ लोग फल मानते हैं लेकिन इसका सेवन भी वर्जित ही माना गया है।
7. **शरबत :** रूह अफ़ज़ा जैसे अन्य तरह के सभी शरबत एकादशी में वर्जित माने गए हैं।
8. **ड्रिंक :** किसी भी प्रकार का ड्रिंक, बीयर, शराब आदि का सेवन भी वर्जित है।
9. **सब्जी :** एकादशी के दिन व्रत धारी व्यक्ति को गाजर, शलजम, गोभी, पालक, इत्यादि सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।
10. **अन्य पदार्थ :** चॉकलेट, जौ, बैंगन, सेम फली, टॉफी, मशरूम, फ्रेंच फ्राइज, क्रिस्पी कॉर्न आदि पदार्थ का सेवन भी नहीं करना चाहिए।

टी-20 विश्व कप के लिए बांग्लादेशी टीम नहीं आएगी भारत

बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (BCB) ने रविवार को सुरक्षा चिंताओं का हवाला देते हुए अगले महीने होने वाले टी-20 विश्व कप के लिए अपनी राष्ट्रीय टीम को भारत नहीं भेजने का फैसला किया। बीसीबी ने यह निर्णय बीसीसीआई के निर्देश पर तेज गेंदबाज मुस्तफिजुर रहमान को आईपीएल फ्रेंचाइजी कोलकाता नाइटराइडर्स (केकेआर) द्वारा रिलीज करने के बाद लिया है।

इससे पहले बीसीसीआई ने शनिवार को रहमान को रिलीज करने के अपने फैसले के लिए दोनों देशों के बीच मौजूदा संबंधों का स्पष्ट रूप से जिक्र नहीं किया, लेकिन उसने कहा कि यह कदम मौजूदा घटनाओं से प्रेरित है। मुस्तफिजुर रहमान को आईपीएल से अचानक बाहर किए जाने के बाद बीसीबी ने शनिवार रात को एक आपातकालीन बैठक बुलाई थी। इसके बाद रविवार को निदेशक मंडल की एक और बैठक हुई, जिसमें राष्ट्रीय टीम सात फरवरी से शुरू होने वाले टी-20 विश्व कप के लिए भारत नहीं जाएगी।

बीसीबी ने कहा, बोर्ड ने पिछले 24 घंटों के घटनाक्रमों को ध्यान में रखते हुए स्थिति की विस्तृत समीक्षा की। भारत में बांग्लादेश की टीम की सुरक्षा को लेकर चिंताओं और मौजूदा स्थिति के आकलन के बाद सरकार की सलाह पर विचार करते हुए हमने टीम को भारत नहीं भेजने का फैसला किया है।

भारत से मैचों को शिफ्ट करने की मांग

इसके साथ ही बीसीबी ने आईसीसी से इस मुद्दे पर ध्यान देने और बांग्लादेश के मैचों को भारत की बजाए श्रीलंका शिफ्ट करने की मांग की है। पाकिस्तान के साथ हुए समझौते की तरह बांग्लादेश भी चाहता है कि उसके सभी मैच टूर्नामेंट के सह मेजबान श्रीलंका में शिफ्ट कर दिए जाएं।

बीसीबी ने कहा, हमने विश्व कप के आयोजक आईसीसी से औपचारिक रूप से अनुरोध किया है कि वह बांग्लादेश के सभी मैचों को भारत के बाहर किसी अन्य स्थान में स्थानांतरित करने पर विचार करे। बीसीबी इस स्थिति को समझने और इस मामले पर तत्काल प्रतिक्रिया की उम्मीद करता है।

बीसीबी से पहले ही सरकार के सलाहकार आसिफ नजरुल ने फेसबुक पर घोषणा की थी कि बोर्ड ने भारत में अपनी टीम नहीं भेजने का फैसला कर लिया है।

उन्होंने पोस्ट में लिखा, बांग्लादेश विश्व कप खेलने के लिए भारत नहीं जाएगा। बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड ने यह निर्णय लिया है। हम भारतीय क्रिकेट बोर्ड की हिंसक सांप्रदायिक नीति के संदर्भ में लिए गए इस निर्णय का स्वागत करते हैं।

बीसीबी की आपातकालीन बैठक के बाद नजरुल ने बोर्ड को निर्देश दिया कि वह जय शाह के नेतृत्व वाली आईसीसी से बांग्लादेश के चार लीग मैचों (कोलकाता में तीन और मुंबई में एक) को श्रीलंका में स्थानांतरित करने का अनुरोध करे।

बांग्लादेश में आईपीएल के मैचों का प्रसारण नहीं होगा

नजरुल ने यह भी कहा कि उन्होंने बांग्लादेश के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सलाहकार से अनुरोध किया है कि बांग्लादेश में आईपीएल का प्रसारण निलंबित किया जाए।

केकेआर ने किया था रिलीज

शाहरुख खान के सह स्वामित्व वाली केकेआर ने बीसीसीआई के निर्देश के बाद बांग्लादेश के बाएं हाथ के तेज गेंदबाज को रिलीज कर दिया। फ्रेंचाइजी ने पिछले महीने अबूधाबी में हुई नीलामी में मुस्तफिजुर को 9.20 करोड़ रुपये में खरीदा था।

बांग्लादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना को सत्ता से बेदखल किए जाने के बाद दोनों देशों के बीच संबंध तनावपूर्ण हो गए।

शेख हसीना पिछले साल अगस्त में सरकार विरोधी प्रदर्शनों के बाद भारत आ गई थीं। बांग्लादेश की एक अदालत ने उन्हें मौत की सजा सुनाई थी। उन पर आंदोलन के दौरान हुई घातक कार्रवाई में कथित भूमिका निभाने का आरोप था, जिसमें कई छात्र मारे गए थे। बांग्लादेश में पिछले दिनों हिंदुओं के खिलाफ हिंसा की बढ़ते मामले से स्थिति और बिगड़ गई है।

टी20 विश्व कप के लिए बांग्लादेश टीम

लिटन दास (कप्तान), मोहम्मद सैफ हसन (उपकप्तान), तंजीद हसन, परवेज हुसैन इमोन, तौहीद हृदोय, शमीम हुसैन, काजी नुरुल हसन सोहन, महेदी हसन, रिशद हुसैन, नसुम अहमद, मुस्तफिजुर रहमान, तंजीम हसन साकिब, तस्कीन अहमद, मोहम्मद सैफुद्दीन, शोरफुल इस्लाम।

वैभव सूर्यवंशी ने नए साल में रचा इतिहास, दुनिया का कोई भी प्लेयर अब तक नहीं कर सका ऐसा

भारतीय क्रिकेट का भविष्य माने जा रहे वैभव सूर्यवंशी ने नए साल की शुरुआत इतिहास रचते हुए की। उन्होंने साल के तीसरे दिन ही रिकॉर्ड बुक में अपना नाम अंकित करा लिया है। वैभव इन दिनों साउथ अफ्रीका में हैं। भारतीय अंडर-19 क्रिकेट टीम और साउथ अफ्रीका अंडर-19 क्रिकेट टीम के बीच 3 यूथ वनडे की सीरीज खेली जा रही है।

सबसे कम उम्र के कप्तान बन गए हैं

शनिवार को वैभव सूर्यवंशी की कप्तानी में भारतीय टीम ने साउथ अफ्रीका को डक्र्स-मैथड से 25 रनों से हराया। मुकाबले में उतरते ही वैभव ने एक खास कीर्तिमान अपने नाम कर लिया है। इसके साथ ही उन्होंने पाकिस्तानी क्रिकेटर के रिकॉर्ड को भी तोड़ दिया है। दरअसल, वैभव यूथ वनडे में किसी टीम की कमान संभालने वाले दुनिया के सबसे कम उम्र के कप्तान बन गए हैं। वैभव की उम्र अभी 15 साल है। वैभव ने पाकिस्तान के अहमद शहजाद का 19 साल पुराना रिकॉर्ड भी ध्वस्त कर दिया है।

वैभव का बल्ला नहीं चला

बेनौनी के विलोमूर पार्क में साउथ अफ्रीका अंडर-19 के खिलाफ पहले वनडे में वैभव का बल्ला नहीं चला।

उन्होंने 12 गेंदों का सामना किया और 11 रन बनाए। अपनी इस पारी में उन्होंने 2 चौके भी लगाए। भारतीय युवा टीम के रेगुलर कप्तान आयुष म्हात्रे और उपकप्तान विहान मल्होत्रा चोट के कारण इस वनडे सीरीज का हिस्सा नहीं हैं। ऐसे में युवा टीम का दारोमदार युवा वैभव को सौंपा गया है।

वैभव को राष्ट्रपति ने किया सम्मानित

- विजय हजारे ट्रॉफी में बिहार के वैभव ने अरुणाचल प्रदेश के खिलाफ 36 गेंदों में शतक ठोक दिया था।
- उन्होंने 84 गेंदों पर 190 रन की पारी खेली थी। अपनी इस पारी में युवा बैटर ने 16 चौके और 15 सिक्स लगाए थे।
- वैभव की इस आतिशी पारी की बदौलत बिहार ने अरुणाचल प्रदेश को 397 रन से रौंदा था।
- हाल ही में वैभव को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू द्वारा राष्ट्रपति भवन में प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।
- यह सम्मान 5 से 18 साल के बच्चों को अलग-अलग फील्ड में असाधारण उपलब्धियों के लिए प्रदान किया जाता है।

गाजियाबाद ने किया गजब का प्रदर्शन, मिर्जापुर ने पूर्वांचल पैंथर्स को मारा पंजा

नोएडा इंडोर स्टेडियम में उत्तर प्रदेश कबड्डी लीग (UPKL) सीजन 2 का दसवां दिन अब तक के सबसे निर्णायक मुकाबलों में से एक साबित हुआ। मैच का रुख बदलने वाली वापसी से लेकर दूसरे हाफ में शानदार प्रदर्शन देखने को मिला। गंगा किंग्स ऑफ मिर्जापुर ने शुरुआती पिछड़ने के बाद बेहतरीन वापसी की। गजब गाजियाबाद ने कानपुर के पलटवार को नाकाम कर दिया।

गंगा किंग्स ऑफ मिर्जापुर ने शुरुआती पिछड़ने के बाद पूर्वांचल पैंथर्स को हराया

गंगा किंग्स ऑफ मिर्जापुर ने मुश्किल शुरुआत के बाद शानदार वापसी करते हुए पूर्वांचल पैंथर्स पर 44-33 की शानदार जीत के साथ सीजन की अपनी दूसरी जीत दर्ज की। पूर्वांचल पैंथर्स ने मैच की शुरुआत तेज गति से की और शुरुआती चरणों में सात अंकों की बढ़त बना ली। गंगा किंग्स को शुरू में दबाव को संभालने में संघर्ष करना पड़ा। लेकिन धीरे-धीरे उन्होंने अपनी रक्षा पंक्ति को मजबूत किया। निर्णायक मोड़ तब आया जब गंगा किंग्स ने पूर्वांचल पैंथर्स पर ऑल-आउट दागकर मैच का रुख पूरी तरह से बदल दिया। इस चरण ने गंगा को पिछड़ने के बावजूद पहले की स्थिति को सुधारने और हाफ-टाइम तक तीन अंकों की बढ़त बनाने का मौका दिया। दूसरे हाफ में पूर्वांचल ने वापसी करने और अंतर को कम करने का प्रयास किया, लेकिन गंगा ने समझदारी से खेल को संभाला। अमित नागर के तीन अंकों के सुपर रेड ने पूर्वांचल के वापसी के प्रयास को विफल कर दिया, और गंगा ने इसके बाद एक और ऑल-आउट दागकर मैच को लगभग अपने नाम कर लिया। इसके बाद गंगा ने अपना नियंत्रण बनाए रखा और आसानी से मैच जीत लिया।

गजब गाजियाबाद ने महत्वपूर्ण जीत हासिल की

गजब गाजियाबाद ने दिन के दूसरे मैच में कानपुर वॉरियर्स पर कड़े मुकाबले में 34-29 से जीत हासिल करके टाप चार में अपनी स्थिति मजबूत कर ली। कानपुर वॉरियर्स ने शुरुआत में आक्रामक रुख अपनाने की कोशिश की, लेकिन गजब ने मैच के बीच में निर्णायक बढ़त बनाकर नियंत्रण हासिल कर लिया। गजब ने कानपुर को ऑल आउट किया, उसके बाद सुपर रेड लगाई और फिर एक और ऑल आउट करके 13 अंकों की बढ़त बना ली और कानपुर पर लगातार दबाव बनाए रखा। कानपुर वॉरियर्स ने दूसरे हाफ में जुझारूपन दिखाते हुए जोरदार वापसी की और ऑल-आउट करके अंतर को 5 अंकों तक कम कर दिया। हालांकि, गजब गाजियाबाद ने अंतिम मिनटों में एक महत्वपूर्ण जीत हासिल की।

ब्रिज स्टार्स ने दूसरे हाफ में दबदबा बनाते हुए जेडी नोएडा निन्जास को हराया

ब्रिज स्टार्स ने संयमित और अनुशासित प्रदर्शन करते हुए जेडी नोएडा निन्जास को 37-23 से हराया और एक कड़े मुकाबले को एक आरामदायक जीत में बदल जेडी नोएडा निन्जास ने शुरुआती ऑल-आउट करके पहला हमला किया और दो अंकों की बढ़त प्राप्त की। ब्रिज स्टार्स ने धैर्य के साथ जवाब दिया।

निर्णायक क्षण दूसरे हाफ में आया जब ब्रिज स्टार्स ने जेडी नोएडा निंजास पर ऑल-आउट दागकर मैच का रुख पूरी तरह से अपने पक्ष में मोड़ लिया। ब्रिज स्टार्स ने अपनी तीव्रता बढ़ाई और जल्द ही एक और ऑल-आउट दागकर बढ़त को और मजबूत कर दिया और जेडी नोएडा को वापसी का कोई मौका नहीं दिया।

शरीर में गर्माहट लाते हैं ये 5 योगासन, दिनभर रखते हैं फुर्तीला

दिन ब दिन ठंड इतनी बढ़ती जा रही है कि हर कोई रजाई के अंदर रहने के बहाने बनाने पर लगा है। लेकिन जिन्हें ऑफिस जाना है उनके लिए कोई भी बहाना काम नहीं आने वाला। सर्दियों का मौसम हो या फिर ऑफिस की थकान कई बार हमें ऐसा लगता है कि बॉडी ठंड से बिल्कुल ही जाम हो गई है और हाथ-पैर हिल ही नहीं रहे हैं। लेकिन अगर हम कहें कि आप कुछ आसान तरीकों से अपने शरीर को गर्म कर सकते हैं और फुर्तीला बना सकते हैं तो?

जी हां, हमारा आज का लेख इसी विषय पर है। अगर आप नेचुरल तरीके से गर्माहट पाना चाहते हैं तो योग का सहारा लें। योग स्ट्रेस लेवल को कम करने के साथ-साथ बॉडी को एक्टिव रखता है और इलास्टिसिटी को बढ़ाता है। आज हम आपको इस लेख में 3 ऐसे योग के बारे में बताने वाले हैं, जो शरीर को गर्म करने में मदद करेंगे।

सूर्य नमस्कार

इसमें कोई दो राय नहीं है कि सूर्य नमस्कार हमारे लिए फुल बॉडी वर्कआउटकी तरह काम करता है और इसे योगासनों का राजा कहना भी गलत नहीं होगा। अगर आपको ऑफिस जाना है और सुबह ज्यादा समय नहीं है तो सिर्फ 10 मिनट निकालें और सूर्य नमस्कार करें।

जानें सूर्य नमस्कार करने के फायदे : सूर्य नमस्कार हमारे पूरे शरीर में ब्लड फ्लो को तेजी से पहुंचाता है। मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है, कैलोरी को बर्न करता है, स्ट्रेस को कम करता है और शरीर में तुरंत गर्मी का संचार करता है। यह न सिर्फ आपको फुर्तीला बनाता है बल्कि रीढ़ की हड्डी को भी लचीला रखता है।

वीरभद्रासन : वीरभद्रासन को वॉरियर पोज भी कहा जाता है। यह आसन आपको एक वीर यानी कि योद्धा जैसी ताकत देता है। इसमें पैरों और जांघों की मांसपेशियों का भरपूर इस्तेमाल होता है। इसे करने के लिए आप पहले अपना एक पैर आगे और एक पीछे करके खड़े हो जाएं।

अब आगे वाले घुटने को 90 डिग्री पर मोड़ें और दोनों हाथों को आसमान की तरफ सीधा तान लें। इस पोजीशन में एक लंबी गहरी सांस लें और 30 सेकंड तक खड़े रहें। इसी तरह दूसरे पैर से भी करें।

वीरभद्रासन करने के फायदे

जब आप पोजीशन को होल्ड करते हैं, तो हमारी बड़ी मांसपेशियों को ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। वह पहले से ज्यादा लचीली हो जाती हैं और इससे दिल की धड़कन थोड़ी बढ़ती है। यह शरीर में गर्मी पैदा करने और पैरों में ठंड रोकने का अच्छा तरीका है।

धनुरासन

शरीर को गर्मी देनी हो या बॉडी की इलास्टिसिटी को बढ़ाना हो, धनुरासन यानी कि बो पोज आपके लिए बहुत फायदेमंद है। यह बॉडी के गेश्चर को बेहतर लुक देने में मदद करता है, पेट के अंगों की मालिश करता है और शरीर को गर्मी देने का काम करता है।

इसे करने के लिए, पहले आप पेट के बल लेट जाएं, फिर घुटनों को पीछे की ओर मोड़ें और अपने टखनों को हाथों से पकड़ लें। अब सांस भरते हुए अपने सीने और जांघों को ऊपर की तरफ उठाएं। इस पोजीशन में 30 सेकंड के लिए रहें और फिर नॉर्मल पोजीशन में आ जाएं। इस पोज को 5-10 बार दोहराएं।

धनुरासन करने के फायदे

यह आसन हमारे पाचन तंत्र को एक्टिव करने का काम करता है। वहीं अगर हम आयुर्वेद की बात करें तो इसके अनुसार शरीर की अधिकांश गर्मी हमारे पेट से आती है। धनुरासन उस अग्नि को प्रज्वलित करता है, जिससे आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस करते हैं।

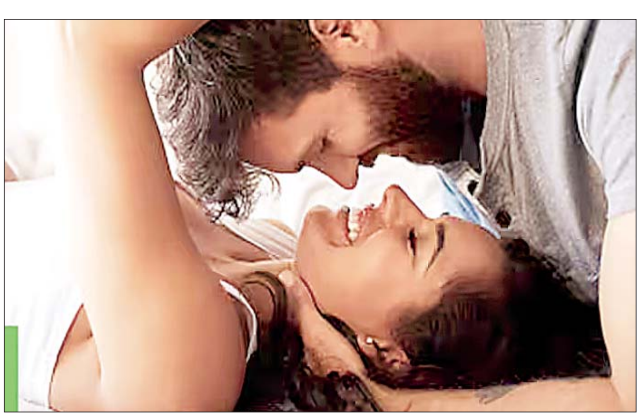
टॉक्सिक रिलेशनशिप से निकलने में हो रही परेशानी?

टॉक्सिक रिलेशनशिप से कैसे बाहर आएं?

रिलेशनशिप का मतलब होता है प्यार, सम्मान, भरोसा और भावनात्मक सुरक्षा। लेकिन जब वही रिश्ता धीरे-धीरे दर्द, डर, गिल्ट और आत्म-संदेह का कारण बन जाए, तो उसे टॉक्सिक रिलेशनशिप कहा जाता है। महिलाएं यह समझ तो लेती हैं कि उनका रिश्ता उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है, लेकिन उससे निकल पाना महिला के लिए बहुत मुश्किल काम होता है।

परिवार के लोग क्या कहेंगे, समाज, परिवार की जिम्मेदारी और समय के साथ मेरा प्यार बदल जाएगा... सब कुछ जल्द ही ठीक जाएगा जैसी उम्मीदें महिलाओं को रिश्ते में बांध कर रखती हैं। ऐसे में महिलाओं के लिए मूव ऑन करना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन जैसा हो जाता है।

ये लेख उन्हीं महिलाओं के लिए है जो टॉक्सिक रिलेशनशिप से निकलने की कोशिश कर रही हैं, लेकिन मूव-ऑन करना मुश्किल लग रहा है।



टॉक्सिक रिलेशनशिप क्या होता है?

अगर आप लगातार मेंटल स्ट्रेस में हैं। आपका आत्म सम्मान पूरी तरह से खत्म होने की कगार पर आ चुका है। सामने वाला व्यक्ति आपको हर तरह से कंट्रोल कर रहा है। आप अपनी कुछ चीजों को प्राइवेट रखना चाहती हैं, लेकिन वो उसे मैनिपुलेट करके बाहर निकाल रहा है, तो इसे टॉक्सिक रिलेशनशिप कहा जाता है। ऐसे रिश्ते में पति या मेल पार्टनर हर हाल में खुद को ही सही प्रूफ करने में लगा रहता है। हम ऐसा भी कह सकते हैं कि मेल पार्टनर महिला को हर तरह से कंट्रोल करने की कोशिश करता है।

टॉक्सिक रिलेशनशिप के संकेत क्या है?

महिला की बातों को हमेशा हल्के में लेना। गुस्सा, चुप्पी या धमकी देकर कंट्रोल करना। महिला के पेरेंट्स को फोन करना, उनके दोस्तों के साथ सब कुछ सही होते हुए भी गलत खबर फैलाना, ताकि समाज में उसकी इमेज खराब हो जाए। महिला की गलती न होते हुए भी हर तरफ से उसे ही दोषी ठहराना।

महिलाएं रिलेशनशिप में मूव ऑन क्यों नहीं कर पाती हैं?

महिलाएं रिश्तों में भावनात्मक रूप से गहराई से जुड़ती हैं। चाहे रिश्ता कितना भी दर्दनाक क्यों न हो, यादें और भावनाएं पीछा नहीं छोड़तीं। लंबे समय तक सहन करने के बाद महिलाओं को लगता है कि अब रिश्ता छोड़ना बेकार है।

महिला टॉक्सिक रिलेशन से कैसे बाहर आएं?

किसी भी कारण आपको ऐसा लगता है कि आपका रिश्ता टॉक्सिक हो चुका है और आप मूव ऑन करना चाहती हैं, तो सबसे दिन का 1 घंटा खुद के साथ बिताने की कोशिश करें। इस 1 घंटे में अपना कोई भी पंसदीदा काम जैसे डायरी लिखना, पेंटिंग करना या किताबें पढ़ने जैसे काम करें। खुद को समझना, आगे बढ़ने का सबसे मजबूत आधार है। इस 1 घंटे में बच्चे, परिवार, दोस्त और सोसायटी के बारे में बिल्कुल न सोचें।

मूव ऑन के लिए सेल्फ फोकस करें

पार्टनर के साथ मूव ऑन करने के लिए महिलाएं खुद पर फोकस करें। योग, वॉक, डांस और एक्सरसाइज करें। इस प्रकार की एक्सरसाइज करने से शरीर एक्टिव होता है और दिमाग भी मजबूत बनता है।

खुद को दोषी न मानें

पार्टनर आपको बार-बार गलत ठहराने की कोशिश कर रहा है। लेकिन आप गलत नहीं है। किसी का गलत व्यवहार आपकी जिम्मेदारी नहीं होता है। हर छोटी -बड़ी चीज के लिए खुद को दोषी मानना बंद कर दें। आगे बढ़ने के लिए खुद पर फोकस करें। करियर में कुछ करना चाहती हैं, आगे पढ़ना है, कोई नया स्किल सीखने का प्लान है, तो उस पर फोकस करने की कोशिश करें। जब ध्यान भविष्य पर जाता है, तो अतीत की पकड़ ढीली पड़ने लगती है। महिलाएं अगर खुद को समय दें, सपोर्ट लें और आत्मसम्मान को प्राथमिकता बनाएं, तो वे न सिर्फ मूव-ऑन कर सकती हैं, बल्कि पहले से ज्यादा मजबूत बन सकती हैं।

टॉक्सिक पार्टनर बार-बार यह एहसास दिलाता है कि आप कुछ नहीं हैं। ऐसे में महिला का खुद पर भरोसा करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। कई बार परिवार का दबाव, तलाक, ब्रेकअप सही नहीं जैसे ताने महिला के मूव-ऑन को और मुश्किल बना देते हैं।