जालंधर, मंगलवार, 27 जनवरी 2026

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

जालंधर में रोडवेज कर्मियों का प्रदर्शन

किमी स्कीम का विरोध, साथियों की रिहाई की मांग, 28 से हड़ताल की चेतावनी

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

26 जनवरी (वर्मा)

पंजाब के जालंधर जिले में गणतंत्र दिवस के दिन पंजाब रोडवेज और पीआरटीसी के ठेका कर्मियों ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया। कर्मियों ने जालंधर बस स्टैंड सहित प्रदेश भर के सभी डिपो के गेट पर प्रदर्शन किया। इसके अलावा सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। यूनियन नेता बलविंदर सिंह ने बताया कि किलोमीटर स्कीम के तहत नई बसें शामिल करने के लिए बार-बार टेंडर जारी किए जा रहे हैं, जिसका यूनियन लगातार विरोध कर रही है।

58 साथी जेल में बंद : उन्होंने पंजाब सरकार पर आरोप लगाया कि इस विरोध के दौरान कई कर्मचारियों को जेल भेज दिया गया है। उनके 58 साथी पिछले 58 दिनों से जेल में बंद हैं। यूनियन ने सरकार से मांग की है कि पनबस और

पीआरटीसी के मुफ्त बस सफर के बदले बकाया करीब 1200 करोड़ रुपए का तुरंत भुगतान किया जाए। ताकी कर्मचारियों और पेंशनरों को सड़कों पर संघर्ष करने के लिए मजबूर नहीं होना पड़े।

अव्यवस्था की जिम्मेदारी सरकार की होगी

इसके अतिरिक्त, यूनियन ने नए बस बेड़े के विस्तार के लिए बैंकों से ऋण लेकर सरकारी बसें शामिल करने और निजी ऑपरेटरों को इसमें शामिल न करने की मांग भी रखी। यूनियन नेताओं ने चेतावनी दी है कि यदि 28 जनवरी तक उनकी मांगों का समाधान नहीं किया गया, तो सरकार के खिलाफ पंजाब रोडवेज और पीआरटीसी के ठेका कर्मियों 28 जनवरी से अनिश्चित कालीन धरना देंगे।

यूनियन ने स्पष्ट किया कि आंदोलन के दौरान किसी भी तरह की अव्यवस्था की जिम्मेदारी पूरी तरह से सरकार की होगी।

जालंधर रैनक बाजार में ईंटों से हमला

फड़ी लगाने को लेकर दो हफ्ते पहले हुई बहस, पीटने के बाद ललकारते निकले; हालत गंभीर

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

26 जनवरी (वर्मा)

जालंधर सिटी के रैनक बाजार में रंजिश के चलते एक युवक पर ईंट और कट्टे से जानलेवा हमला किया गया। हमले में युवक रोकी गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसके सिर में खून का थक्का जम गया है और उसकी हालत नाजुक बनी हुई है, उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यह घटना शनिवार शाम सरकारी स्कूल के सामने बाजार में हुई।

रॉकी और उसका भाई शिव कई सालों से रैनक बाजार के सरकारी स्कूल के पास चप्पल का अड्डा लगाते हैं। उनके अड्डे के पास एक कपड़े की दुकान में दीपक नामक युवक काम करता है। स्थानीय दुकानदारों ने बताया कि करीब दो हफ्ते पहले रॉकी के भाई शिव और दीपक के बीच फड़ी को लेकर बहस हुई थी। उस समय दोनों भाइयों ने दीपक पर हमला किया था, जिसके बाद दोनों पक्षों के बीच समझौता हो गया था।

बाजार में गालियां देते हुए हमलावर फरार : शनिवार शाम जब रोकी अपने

अड्डे पर अकेला काम कर रहा था, तभी दीपक अपने भाई और कुछ साथियों के साथ गली से ईंटें लेकर आया। आते ही उन्होंने रोकी पर हमला करना शुरू कर दिया। जब रोकी ने विरोध किया, तो दीपक और उसके साथियों ने उसके सिर पर ईंटों और कट्टों से वॉर कर उसे गंभीर रूप से घायल कर दिया। हमले के बाद हमलावर बाजार में दहशत फैलाने के लिए गालियां देते हुए फरार हो गए।

सिर में चोट लगने से हालत गंभीर

घायल रोकी को तुरंत नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया। सिर पर गंभीर चोट लगने के कारण उसकी हालत गंभीर बनी हुई है।

परिवार ने इस संबंध में थाना चार पुलिस को शिकायत दी है। थाना चार के प्रभारी अनु ने बताया कि पुलिस टीम को शिकायत मिली है और वे अस्पताल में रोकी का बयान लेने गए थे, लेकिन डॉक्टरों ने उसे बयान देने के लिए अयोग्य बताया। पुलिस ने पारिवारिक सदस्यों से बात की है और मामले की जांच में जुटी हुई है। उचित कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.

NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

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

एस टी कालेज होशियारपुर में ध्वजारोहण और सरस्वती पूजा से

विद्या और देशभक्ति का संगम देखने को मिला

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । होशियारपुर

26 जनवरी (सन्नी सहगल)

एस टी कालेज ऑफ नर्सिंग एंड मेडिकल साइंसेज में गणतंत्र दिवस और बसंत पंचमी का उत्सव बड़े हर्षोल्लास और उल्लास के साथ मनाया गया। कॉलेज परिसर में ध्वजारोहण, सांस्कृतिक कार्यक्रम, सरस्वती पूजा और छात्रों द्वारा प्रस्तुति ने माहौल को और रंगीन बना दिया।

इस अवसर पर एसटी अस्पताल के एमडी डॉ. आशीष कपूर, हकीम तिलक राज कपूर अस्पताल के एमडी डॉ. नवनीत कपूर, टीआर एन्जॉय वर्ल्ड के एमडी अर्पित कपूर, भाजपा नेता प्रदीप खुलर, कॉलेज की एमडी अंजू कुंद्रा और प्रिंसिपल सैम्युल ने ध्वजा रोहण किया। इस दौरान उन्होंने बच्चों को देशभक्ति, सामाजिक जिम्मेदारी और कर्तव्यों के प्रति जागरूकता का संदेश दिया।बसंत पंचमी के अवसर

पर कॉलेज में सरस्वती पूजन का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने सरस्वती वंदना और सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं। फूलों और रंगों से सजा परिसर बच्चों और स्टाफ के लिए आनंदमय वातावरण प्रदान कर रहा था। छात्रों ने नृत्य, गीत, भाषण और नाटक के माध्यम से देशभक्ति, संस्कृति और परंपरा का संदेश साझा किया। अतिथियों ने बच्चों के प्रस्तुतियों की सराहना की और उन्हें प्रोत्साहित किया।डॉ. आशीष कपूर ने कहा, देशभक्ति केवल तिरंगा फहराने तक सीमित नहीं, बल्कि अपने कर्तव्यों को निभाने में भी है। अंजू कुंद्रा ने विद्या और संस्कारों के महत्व पर जोर दिया।इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों में देशभक्ति, विद्या और सांस्कृतिक जागरूकता बढ़ाना था। एस टी कालेज ने इसे एक प्रेरक और रंगीन उत्सव के रूप में मनाकर सभी उपस्थित लोगों के मन में उल्लास और प्रेरणा भर दी।

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

मेहलावाली होशियारपुर में शिव शक्ति मंदिर की तरफ से भागवत सप्ताह का आयोजन

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । होशियारपुर

26 जनवरी (सन्नी सहगल)

मेहलावाली होशियारपुर में शिव शक्ति मंदिर की तरफ से भागवत सप्ताह का आयोजन किया गया। इस धार्मिक आयोजन में श्रद्धालुओं और स्थानीय लोगों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

इस अवसर पर एस टी कालेज ऑफ नर्सिंग एंड मेडिकल साइंसेज के छात्र और स्टाफ भी इस आयोजन में शामिल हुए। सभी सांगतो और श्रद्धालुओं का कालेज की एमडी अंजू कुंद्रा ने स्वागत किया।

उन्होंने उनके लिए चाय और लंगर का विशेष प्रबंध किया, जिससे उपस्थित लोगों ने आयोजन का आनंद उठाया। भागवत सप्ताह के दौरान धार्मिक प्रवचन और भजन-कीर्तन का आयोजन किया गया, जिससे लोगों में धार्मिक आस्था और सामूहिक उत्साह का वातावरण बना। आयोजकों ने बताया कि इस तरह के आयोजनों का उद्देश्य धार्मिक और सामाजिक एकता को बढ़ावा देना है। एमडी अंजू कुंद्रा ने इस मौके पर कहा, हमारे लिए यह सम्मान की बात है कि हम इस धार्मिक आयोजन में सहभागी बनें और सभी श्रद्धालुओं का स्वागत कर सकें। इस तरह के कार्यक्रम समाज में भाईचारे और आपसी सहयोग की भावना को मजबूत करते हैं।

उपस्थित लोगों ने कालेज की ओर से दिए गए लंगर और चाय की भी सराहना की।

इस आयोजन ने होशियारपुर में धार्मिक और सामुदायिक गतिविधियों की रौनक को बढ़ाया।

सुहागरात पर ही पिता बन गया दूल्हा; शादी के चंद घंटों बाद दुल्हन ने दिया बेटी को जन्म, पति ने खुशी में बांटी मिठाई

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । रामपुर

26 जनवरी (ब्यूरो)

उत्तर प्रदेश के रामपुर जिले से एक बेहद चौंकाने वाला, लेकिन सुखद अंत वाला मामला सामने आया है। यहां सुहागरात की सेज पर ही दुल्हन के पेट में अचानक दर्द उठा और सुबह होते-होते घर में किलकारियां गूंज उठीं। शादी की पहली ही रात दुल्हन ने एक स्वस्थ बच्ची को जन्म दिया। आमतौर पर ऐसे मामलों में ससुराल में बवाल मच जाता है, लेकिन यहां नजारा उल्टा था। दूल्हे ने पिता बनने की खबर मिलते ही खुशी में पूरे गांव में मिठाइयां बांटीं।

थाने पहुंचकर दुल्हन ने की थी शादी की जिद : यह पूरा मामला अजीमनगर थाना क्षेत्र के कुम्हरिया और बहादुरगंज गांव से जुड़ा है। जानकारी के मुताबिक, कुम्हरिया निवासी युवक का रिश्ता छह महीने पहले बहादुरगंज की युवती से तय हुआ था। हालांकि, शादी की तारीख अभी दूर थी। लेकिन दो दिन पहले युवती अचानक मुरसैना पुलिस चौकी पहुंच गई और अपने मंगेतर से तुरंत शादी करने की जिद करने लगी। पुलिसकर्मियों ने उसे समझाकर घर भेज दिया। शनिवार को युवती फिर चौकी पहुंची और शादी की रट लगा ली। इसके बाद पुलिस ने कुम्हरिया के ग्राम प्रधान अफरोज अली खां और बहादुरगंज के प्रधान बबलू को बुलाया। दोनों पक्षों के बीच समझौता हुआ और आनन-फानन में शादी कराने का फैसला लिया गया।

सुहागरात पर पेट दर्द, सुबह गूंजी किलकारी : समझौते के बाद शनिवार रात करीब 9 बजे दूल्हा महज पांच लोगों के साथ बारात लेकर ससुराल पहुंचा और रस्में पूरी कर दुल्हन को विदा कराकर अपने घर ले आया। सुहागरात के दिन रात करीब 12 बजे अचानक दुल्हन को पेट में तेज दर्द होने लगा। इससे परिवार में हड़कंप मच गया। घबराए परिजनों ने पास की ही एक महिला चिकित्सक को बुलाया। महिला डॉक्टर ने रात में प्राथमिक उपचार किया, लेकिन रविवार सुबह तड़के दुल्हन ने एक बच्ची को जन्म दे दिया।

दूल्हे ने अपनाया बच्चा, प्रेम-प्रसंग की चर्चा : शादी के चंद घंटों बाद ही बच्चे के जन्म की खबर पूरे गांव में आग की तरह फैल गई। घर के बाहर महिलाओं की भीड़ जमा हो गई। हालांकि, दूल्हे और उसके परिवार ने इस स्थिति को बेहद सकारात्मक रूप में लिया। दूल्हा बच्ची को देखकर खुशी से झूम उठा और उसने उसे गोद में उठाकर पूरे गांव में मिठाई बांटी। क्षेत्र में चर्चा है कि दूल्हा और दुल्हन के बीच सगाई के बाद से ही प्रेम-प्रसंग चल रहा था, यही वजह है कि दूल्हे ने बिना किसी सवाल के पत्नी और बच्ची को अपना लिया। फिलहाल, सुहागरात पर ही बच्चे का जन्म पूरे क्षेत्र में चर्चा का विषय बना हुआ है।

सफेद चादर स्वर्ण सिंह का पैतृक घर बना खंडहर

जालंधर में दीवारें टूट रही, गिरने की कगार पर छत; संविधान में भूमिका निभाई

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

26 जनवरी (वर्मा)

भारत का संविधान सिर्फ कागजों का दस्तावेज नहीं है, बल्कि उन महान लोगों की सोच का नतीजा है, जिन्होंने देश का भविष्य बनाया। ऐसे ही एक महान व्यक्ति थे सरदार स्वर्ण सिंह, जिनका नाम संविधान बनाने वालों में शामिल है। पंजाब के जालंधर जिले के गांव शंकर से ताल्लुक रखने वाले सरदार स्वर्ण सिंह ने देश के संविधान में 'मौलिक कर्तव्यों' को जोड़ने में अहम भूमिका निभाई थी।

जिस गांव ने देश को इतना बड़ा नेता दिया, वहां आज उनकी यादें उपेक्षा का शिकार हैं। गांव की तंग गलियों में स्थित सरदार स्वर्ण सिंह का पैतृक घर अब पूरी तरह खंडहर बन चुका है। दीवारें टूट रही हैं और छतें गिरने की कगार पर हैं। इस घर में अब परिवार का कोई सदस्य नहीं रहता।

इसके अलावा गांव के गुरुद्वारे के पीछे वह कोठी भी मौजूद है, जहां मंत्री बनने के बाद सरदार स्वर्ण सिंह रहा करते थे।

कभी यह कोठी राजनीतिक बैठकों और वीआईपी आवाजाही का केंद्र हुआ करती थी, लेकिन आज यह भी वीरान पड़ी है। इन हालातों को देखकर यही सवाल उठता है कि जिस नेता ने देश को कर्तव्यों और अनुशासन का पाठ पढ़ाया, उनकी यादों को संभालने वाला आज कोई क्यों नहीं है।

ईमानदारी की मिसाल, लोग कहते थे सफेद चादर

गांव में स्वर्ण सिंह की जमीनों की देखरेख करने वाले केयरटेकर बिट्टू ने दैनिक भास्कर से बातचीत में कई अन-सुने किस्से साझा किए। बिट्टू कहते हैं कि सरदार स्वर्ण सिंह ईमानदारी का जीता-जागता पुलिंदा थे। उनकी निष्पक्षता और साफ-सुथरी छवि के कारण इलाके के लोग उन्हें प्यार और सम्मान से सफेद चादर कहकर पुकारते थे। राजनीति की कीचड़ में रहकर भी उन पर कभी कोई दाग नहीं लगा।

संविधान निर्माण और स्वर्ण सिंह समिति में योगदान

सरदार स्वर्ण सिंह ने संविधान सभा के सदस्य के रूप में पंजाब का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने संविधान में अल्पसंख्यकों के अधिकारों को शामिल करवाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनकी सबसे बड़ी पहचान स्वर्ण सिंह समिति के रूप में है। आपातकाल के दौरान संविधान में बदलावों का सुझाव देने के लिए बनी इसी समिति की सिफारिशों पर ऐतिहासिक 42वां संशोधन हुआ। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आज हम संविधान में जिन मौलिक कर्तव्यों को पढ़ते हैं, वे सरदार स्वर्ण सिंह के ही सुझाव पर जोड़े गए थे। उनका मानना था कि अधिकारों के साथ-साथ नागरिकों के कुछ कर्तव्य भी होने चाहिए।

लंबे समय तक कैबिनेट मंत्री रहने का रिकॉर्ड

सरदार स्वर्ण सिंह के नाम भारत के सबसे लंबे समय (1952 से 1975) तक कैबिनेट मंत्री रहने का रिकॉर्ड दर्ज है। उन्होंने विदेश मंत्री, रक्षा मंत्री और रेल मंत्री जैसे कई महत्वपूर्ण मंत्रालयों की जिम्मेदारी संभाली। अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत का पक्ष रखने में उनकी चतुराई और कूटनीति का लोहा पूरी दुनिया मानती थी। जालंधर के इस सपूत ने देश को मौलिक कर्तव्य दिए, लेकिन शायद हम एक समाज के रूप में अपना कर्तव्य भूल गए। उनकी खंडहर होती कोठी इस बात की गवाह है कि हम अपनी राजनीतिक विरासतों को सहेजने में कितने पीछे हैं।

वकालत का उसूल, अपनों के खिलाफ नहीं लड़ा केस

स्वर्ण सिंह पेशे से एक काबिल वकील थे। बिट्टू ने एक दिलचस्प वाकया बताया कि जब वे वकालत करते थे, तब वे अपने इलाके (शंकर और आसपास) का कोई भी केस नहीं लड़ते थे।

जब उनसे इसका कारण पूछा जाता, तो वे बड़ी सादगी से कहते थे, इस इलाके के सभी लोग मेरे अपने हैं, मैं अपनों के खिलाफ कोर्ट में खड़ा होकर केस नहीं लड़ सकता। यह उनके उच्च नैतिक मूल्यों का प्रमाण था।

सरदार स्वर्ण सिंह

राजनेता

जन्म: **19 अगस्त, 1907**
(जालंधर, पंजाब)

- **शिक्षा:** गवर्नमेंट कॉलेज, लाहौर से भौतिकी में एम.एससी. और फिर कानून (LL.B.) की पढ़ाई की।
- **पेशा:** राजनीति में आने से पहले वे एक सफल वकील थे।

संविधान सभा और प्रारंभिक करियर

- सरदार स्वर्ण सिंह पंजाब से संविधान सभा के सदस्य चुने गए थे। उन्होंने देश के बुनियादी ढांचे और कानूनी बारीकियों को तय करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। 1946 में वे पंजाब विधानसभा के सदस्य बने और विभाजन के समय महत्वपूर्ण राहत कार्यों में सक्रिय रहे।

कैबिनेट मंत्री के रूप में रिकॉर्ड

- स्वर्ण सिंह ने लगभग 23 वर्षों तक लगातार केंद्रीय कैबिनेट मंत्री के रूप में कार्य किया। उनके पास सबसे विविधतापूर्ण पोर्टफोलियो संभालने का रिकॉर्ड है

मंत्रालय, मुख्य भूमिका

- **विदेश मंत्रालय:** भारत-पाक वार्ता और 1971 के युद्ध के बाद के कूटनीतिक संबंधों में अहम भूमिका।
- **रक्षा मंत्रालय:** भारतीय सेना के आधुनिकीकरण और युद्ध के समय रणनीतिक नेतृत्व।
- **रेल मंत्रालय:** बुनियादी ढांचे के विकास पर जोर।
- **गृह मंत्रालय:** आंतरिक सुरक्षा और राज्यों के पुनर्गठन के मामलों को संभाला।

स्वर्ण सिंह समिति और 42वां संशोधन

- उनका सबसे चर्चित योगदान 1976 में बनाई गई स्वर्ण सिंह समिति थी। आपातकाल के दौरान, इस समिति की सिफारिशों के आधार पर संविधान में 42वां संशोधन किया गया था।
- **मौलिक कर्तव्य (Fundamental Duties):** इन्हीं की समिति की सिफारिश पर भारतीय संविधान में मौलिक कर्तव्य (अनुच्छेद 51A) को जोड़ा गया।

प्रमुख उपलब्धियां और सम्मान

- **कूटनीति:** उन्हें भारत के सबसे सौम्य और चतुर वार्ताकारों में से एक माना जाता था। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र (UN) में कई बार भारत का प्रतिनिधित्व किया।
- **पद्म विभूषण:** 1992 में उन्हें भारत के दूसरे सबसे बड़े नागरिक सम्मान पद्म विभूषण से नवाजा गया।

माँ चिंतपूर्णी व माँ बगलामुखी के दर्शनों हेतु 44वीं निशुल्क बस यात्रा रवाना, श्रद्धालुओं ने लिया देवी का आशीर्वाद

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । होशियारपुर

26 जनवरी (सन्नी सहगल)

हिंदू एकता मंच समिति (रजि.), पंजाब की ओर से श्रद्धालुओं के लिए धार्मिक स्थलों की निशुल्क यात्रा का सिलसिला लगातार जारी है। इसी कड़ी में रविवार को समिति द्वारा माँ चिंतपूर्णी धाम एवं माँ बगलामुखी धाम के दर्शनों के लिए 44वीं फ्री बस यात्रा श्रद्धालुओं के जत्थे के साथ रवाना की गई।

इस पावन अवसर पर पूर्व विधायक एवं कांग्रेस शहरी जिला प्रधान राजिंदर बेरी, काउंसलर पवन कुमार, समिति के प्रधान अतुल चड्ढा, महासचिव सुमित शर्मा सहित कई गणमान्य अतिथियों ने बस यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

यात्रा से एक दिन पूर्व शनिवार को हिंदू एकता मंच समिति (रजि.) के कार्यालय में पंडित अमरीश शास्त्री द्वारा विधिवत पूजा-अर्चना करवाई गई। पूजा के दौरान माँ चिंतपूर्णी एवं माँ बगलामुखी से यात्रा की सफलता व श्रद्धालुओं की सुख-समृद्धि की कामना की गई।

इस मौके पर प्रधान अतुल चड्ढा ने बताया कि समिति द्वारा हर माह श्रद्धालुओं के लिए निशुल्क बस यात्रा का आयोजन किया जाता है। जो भी श्रद्धालु आगामी यात्राओं में शामिल होना चाहते हैं, वे महासचिव सुमित शर्मा से संपर्क कर सकते हैं।

रविवार सुबह करीब 6 बजे बस यात्रा जालंधर से रवाना हुई। यात्रा के दौरान रामा मंडी में श्रद्धालुओं के लिए चाय, समोसे एवं गुलाब जामुन का लंगर लगाया गया, जिसका विशेष सहयोग राजू यादव, परमिंदर संधू एवं कृपाल सिंह द्वारा दिया गया।

इस अवसर पर समिति के चेयरमैन रवीश शर्मा (अमेरिका), वाइस चेयरमैन हरप्रीत मोनू बेदी, उप प्रधान नवीन खूगर, सीनियर वाइस चेयरमैन मुकेश खुगर लक्की, सीनियर वाइस प्रधान गौरव मेहता (अमेरिका), नवु राजपूत, निर्मल कुमार निम्मा, दिनेश जोशी (ऑस्ट्रेलिया) सहित बड़ी संख्या में समिति सदस्य, सामाजिक कार्यकर्ता एवं माँ के भक्त उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में पूर्व विधायक राजिंदर बेरी एवं प्रधान अतुल चड्ढा ने यात्रा को सफल बनाने में सहयोग देने वाले सभी पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं व श्रद्धालुओं का धन्यवाद किया।

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

77वें गणतंत्र दिवस अवसर पर देश भक्ति के रंग में रंगा सेंट सोल्जर ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस

विदेश जाने के बजाय, हमें अपनी भूमि से जुड़े रहकर ईमानदारी से अपना काम करना चाहिए : ग्रुप चेयरमैन एवं वाइस चेयरपर्सन

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
26 जनवरी (सन्नी सहगल)

सेंट सोल्जर ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस की विभिन्न शाखाओं द्वारा 77वां गणतंत्र दिवस धूमधाम से मनाया गया। समारोह का शुभारंभ तिरंगा ध्वजारोहण के साथ हुआ। छात्रों और स्टाफ सदस्यों ने राष्ट्रगान गाया और तिरंगे ध्वज को सलामी दी। एन.सी.सी. कैडेटों ने परेड की और तिरंगे ध्वज को सलामी दी। इतना ही नहीं, छात्रों द्वारा देशभक्तिपूर्ण प्रस्तुतियां दी गईं जिनमें देशभक्ति गीतों पर नृत्य, लोक नृत्य गिद्धा, भांगड़ा आदि शामिल थे। इस अवसर पर, ग्रुप के चेयरमैन अनिल चोपड़ा और वाइस चेयरपर्सन श्रीमती संगीता चोपड़ा ने सभी छात्रों और स्टाफ सदस्यों को बधाई दी और कहा कि हमें देशभक्ति के त्योहारों को एक साथ मनाना चाहिए और भारत में बढ़ते भ्रष्टाचार और नशे के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए। उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए गर्व की बात है कि आज भारत सबसे अधिक अवसरों वाला देश बन गया है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि विदेश जाने के बजाय, हमें अपनी भूमि से जुड़े रहकर ईमानदारी से अपना काम करना चाहिए। अंत में छात्रों और स्टाफ सदस्यों को मिठाई वितरित की गई।

रंग में भंग डालने की कोशिश कर रहा पाकिस्तान!

पहले बांग्लादेश को उकसाया, अब खुद लगातार दे रहा गीदड़भभकी

टी20 विश्व कप 2026 की शुरुआत सात फरवरी से भारत और श्रीलंका की संयुक्त मेजबानी में होनी है। इससे पहले विवादों की झड़ी सी लग गई है। पहले बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) ने भारत में खेलने से इनकार किया, जिसके बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (आईसीसी) ने उन्हें बाहर करते हुए स्कॉटलैंड को जगह दी। अब पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के अध्यक्ष मोहसिन नकवी अपनी टांग अड़ा रहे हैं। उन्होंने सोमवार को पाकिस्तान के प्रधानमंत्री नवाज शरीफ के साथ बैठक की और विश्व कप पर चर्चा की। नकवी ने बताया कि पाकिस्तान के विश्व कप में खेलने पर शुक्रवार या अगले सोमवार तक फैसला लिया जा सकता है। इस बीच बीसीसीआई के उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने पाकिस्तान पर बड़ा हमला बोला है।

बीसीसीआई ने पाकिस्तान को लताड़ा

बीसीसीआई उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने बांग्लादेश को उकसाने के लिए पाकिस्तान को जिम्मेदार ठहराया है। उनका मानना है कि पाकिस्तान बेवजह इस विवाद में घुस रहा है। समाचार एजेंसी एएनआई से बात करते हुए शुक्ला ने कहा, पाकिस्तान बिना किसी वजह के इस मामले में दखल दे रहा है और बांग्लादेश को भड़का रहा है। पाकिस्तान ने बांग्लादेशियों पर जो जुल्म किए हैं, वह सब जानते हैं और अब वे उन्हें गुमराह करने की कोशिश कर रहे हैं, जो पूरी तरह गलत है।

बांग्लादेश विवाद की शुरुआत कहां से हुई?

बांग्लादेश विवाद की शुरुआत मुस्तफिजुर रहमान से हुई। दरअसल, आईपीएल 2026 के लिए 16 दिसंबर को अबु धाबी में मिनी नीलामी हुई थी। तीन बार की चैंपियन कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) ने नीलामी में बांग्लादेश के तेज गेंदबाज मुस्तफिजुर रहमान को 9.20 करोड़ रुपये में खरीदा, जबकि उनका आधार मूल्य दो करोड़ रुपये था। मुस्तफिजुर को नीलामी में मोटी रकम मिली। मुस्तफिजुर एकमात्र बांग्लादेशी खिलाड़ी नहीं थे जो आईपीएल नीलामी में उतरे थे।

इस बार बांग्लादेश के कुल सात खिलाड़ी थे जो ऑक्शन टेबल पर उतरे। इन खिलाड़ियों में रिशाद हुसैन, तस्कीन अहमद, तंजीम हसन साकिब, नाहिद राणा, रकीबुल हसन, मोहम्मद शोरिफुल इस्लाम और मुस्तफिजुर रहमान शामिल थे। इनमें से केवल मुस्तफिजुर को ही खरीदार मिला था। मुस्तफिजुर को लेने के लिए केकेआर और चेन्नई सुपर किंग्स (केकेआर) के बीच होड़ देखने मिली थी और अंत में केकेआर मोटी कीमत पर इस बांग्लादेशी खिलाड़ी को लेने में सफल रहा था।

बौखलाए बांग्लादेश ने सुरक्षा को बनाया बहाना – मुस्तफिजुर को आईपीएल से बाहर करने के बाद बांग्लादेश बुरी तरह बौखला गया और उसने उकसाने वाले बयान देने शुरू कर दिए। बीसीबी ने भारत में सुरक्षा का हवाला देकर टी20 विश्व कप के मैच भारत में नहीं खेलने की मांग की। बीसीबी की मांग के बीच बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के खेल सलाहकार आसिफ नजरुल ने आग में घी डालने का काम किया। नजरुल ने लगातार भारत विरोधी बयान दिए और क्रिकेट बोर्ड को आईसीसी से बांग्लादेश टीम के मैच भारत के बजाए श्रीलंका में कराने के लिए कहा। इतना ही नहीं, बांग्लादेश ने देश में आईपीएल के प्रसारण पर भी रोक लगा दी।

आईसीसी की एंट्री और बांग्लादेश की जिद

फिर इस मामले पर जय शाह की अध्यक्षता वाली आईसीसी की एंट्री हुई। आईसीसी ने सबसे पहले बीसीबी से बात की। बीसीबी ने चूंकि सुरक्षा का हवाला दिया था तो आईसीसी ने इसकी समीक्षा की। लेकिन उसे भारत में सुरक्षा में कहीं कमी नजर नहीं आई। आईसीसी ने बीसीबी को इससे अवगत कराया, लेकिन बांग्लादेश अपनी जिद पर ही अड़ा रहा और उसने लगातार भारत में नहीं खेलने की बात दोहराई। बीसीबी ने आईसीसी के सामने यह भी विकल्प रखा कि बांग्लादेश को ग्रुप सी से हटाकर ग्रुप बी में शामिल किया जाए और आयरलैंड को ग्रुप सी में भेजा जाए। ऐसा इसलिए क्योंकि ग्रुप बी के मैच श्रीलंका में होने हैं। इन सबके बीच आईसीसी का दो सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ढाका में बीसीबी अधिकारियों से मिला और मामले को सुलझाने की कोशिश की। लेकिन बांग्लादेश अपने हठ पर कायम रहा।

टी 20 वर्ल्ड कप का इंतजार छोड़िए

उससे पहले ही भिड़ेंगे भारत-पाकिस्तान; शेड्यूल हुआ जारी

आईसीसी मेन्स अंडर-19 वर्ल्ड कप 2026 में भारतीय टीम का विजय रथ लगातार आगे बढ़ रहा है। ग्रुप स्टेज में अपने शानदार प्रदर्शन के दम पर भारत ने सुपर सिक्स चरण में धमाकेदार एंट्री कर ली है। ग्रुप-बी के अपने आखिरी मुकाबले में न्यूजीलैंड को डीएलएस नियम के तहत 7 विकेट से हराकर भारत ने ग्रुप में शीर्ष स्थान हासिल किया। कप्तान आयुष म्हात्रे की अगुवाई में टीम इंडिया ने अब तक अपने तीनों मैच जीतकर पूरे 6 अंक बटोरे हैं। इस शानदार फॉर्म के बीच अब क्रिकेट फैंस की निगाहें 1 फरवरी को होने वाले भारत और पाकिस्तान के बीच महामुकाबले पर टिक गई हैं।

जिम्बाब्वे और पाकिस्तान से होगी भिड़ंत

सुपर सिक्स के ग्रुप-2 में जगह बनाने के बाद भारत के सामने अब दो नई चुनौतियां हैं। शेड्यूल के मुताबिक, भारत अपना पहला सुपर सिक्स मुकाबला 27 जनवरी को मेजबान जिम्बाब्वे के खिलाफ बुलावायो के क्वींस स्पोर्ट्स क्लब में खेलेगा।

इसके बाद टूर्नामेंट का सबसे हाई-वोल्टेज मैच 1 फरवरी को होगा, जब भारत और पाकिस्तान की टीमें आमने-सामने होंगी। यह मैच भी बुलावायो में भारतीय समयानुसार दोपहर 1 बजे से खेला जाएगा। टूर्नामेंट के नियमों के अनुसार, भारत और इंग्लैंड 4-4 अंकों के साथ सुपर सिक्स में पहुंचे हैं, क्योंकि ग्रुप स्टेज में क्वालीफाई करने वाली टीमों के खिलाफ मिली जीत के अंक आगे भी गिने जाते हैं। वहीं, पाकिस्तान, बांग्लादेश, न्यूजीलैंड और जिम्बाब्वे कम अंकों के साथ इस राउंड की शुरुआत करेंगे।

एशिया कप की हार का हिसाब बराबर करने का मौका

1 फरवरी को होने वाला यह मैच भारत के लिए सिर्फ एक लीग मैच नहीं, बल्कि प्रतिष्ठा का सवाल भी है। पिछले साल दिसंबर में हुए अंडर-19 एशिया कप के फाइनल में पाकिस्तान ने भारत को 191 रनों के बड़े अंतर से हराया था। भारतीय टीम उस हार का बदला लेने के इरादे से मैदान में उतरेगी। इस मैच का परिणाम सेमीफाइनल की रेस के लिए निर्णायक साबित हो सकता है, क्योंकि सुपर सिक्स के हर ग्रुप से केवल टॉप-2 टीमें ही अंतिम चार में जगह बनाएंगी।

ग्रुप स्टेज में भारत बेमिसाल, पाकिस्तान का संघर्ष

भारतीय टीम ने ग्रुप चरण में एकतरफा प्रदर्शन किया है। टीम ने अमेरिका को महज 107 रनों पर ढेर किया, बांग्लादेश के खिलाफ 238 रनों के लक्ष्य का सफलतापूर्वक बचाव किया और न्यूजीलैंड को बारिश प्रभावित मैच में 135 पर समेट कर आसान जीत दर्ज की। दूसरी ओर, पाकिस्तान की शुरुआत लड़खड़ाती हुई रही थी। उन्हें पहले मैच में इंग्लैंड से 36 रनों से हार का सामना करना पड़ा था, हालांकि बाद में स्कॉटलैंड और जिम्बाब्वे को हराकर उन्होंने वापसी की और ग्रुप-सी में दूसरे स्थान पर रहकर सुपर सिक्स में जगह बनाई।

सेमीफाइनल और सीनियर वर्ल्ड कप पर भी नजर

सुपर सिक्स के बाद टूर्नामेंट अपने रोमांचक दौर में पहुंचेगा। पहला सेमीफाइनल 3 फरवरी को बुलावायो में और दूसरा 4 फरवरी को हरारे में खेला जाएगा, जबकि खिताबी मुकाबला 6 फरवरी को हरारे में होना तय है। क्रिकेट प्रेमियों के लिए फरवरी का महीना बेहद खास होने वाला है, क्योंकि अंडर-19 के अलावा सीनियर आईसीसी मेन्स टी20 वर्ल्ड कप में भी भारत और पाकिस्तान की भिड़ंत होनी है।

यह मुकाबला 15 फरवरी को कोलंबो के आर. प्रेमदासा स्टेडियम में खेला जाएगा।

प्रोटीन पाउडर पीने से पहले हो जाएं सावधान!

किडनी से लेकर इन अंगों को पहुंचा है नुकसान

आजकल फिट रहने के लिए लोग तरह-तरह के प्रोटीन का सेवन करते हैं। खासकर जिम जाने वाले और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने वाले लोग प्रोटीन पाउडर का खूब इस्तेमाल करते हैं। माना जाता है कि यह मांसपेशियों के विकास, बॉडी रिकवरी और प्रोटीन की कमी पूरी करने का आसान तरीका है। लेकिन ध्यान रहे, अगर इसे जरूरत से ज्यादा या गलत तरीके से लिया जाए तो यह शरीर को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है, खासकर किडनी और लिवर की सेहत पर बुरा असर डाल सकता है।

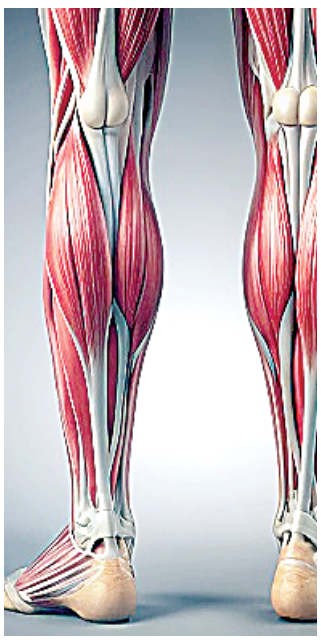
किडनी पर असर

प्रोटीन पाउडर का सबसे बड़ा खतरा किडनी पर होता है। ज्यादा प्रोटीन लेने से किडनी पर काम का बोझ बढ़ जाता है क्योंकि उसे प्रोटीन के उप-उत्पाद जैसे यूरिया और अमोनिया को छानना पड़ता है। लंबे समय में यह किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है, खासकर उन लोगों को जिन्हें पहले से किडनी की समस्या या हाई ब्लड प्रेशर है। अगर आपको किडनी की बीमारी है तो प्रोटीन पाउडर लेने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

लिवर की समस्या : प्रोटीन का ज्यादा सेवन लिवर पर भी दबाव डालता है। समय के साथ यह फैटी लिवर, लिवर एंजाइम्स के असामान्य स्तर और अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है। अगर शराब पीने या खराब खानपान के साथ इसे लिया जाए तो खतरा और बढ़ जाता है। प्रोटीन का सेवन संतुलित आहार (कार्बोहाइड्रेट, फाइबर और हेल्दी फैट्स) के साथ करें।

पाचन संबंधी परेशानी : बहुत से लोग प्रोटीन पाउडर (खासकर व्हे प्रोटीन) लेने के बाद गैस, पेट फूलना, कब्ज या दस्त जैसी समस्याओं का सामना करते हैं। लैक्टोज असहिष्णु लोगों में ये समस्या और ज्यादा बढ़ सकती है। यदि डेयरी से एलर्जी है तो प्लांट-बेस्ड या लैक्टोज़-फ्री प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल करें।

वजन बढ़ना और पोषण का असंतुलन : कई प्रोटीन पाउडर में अतिरिक्त चीनी, फ्लेवर और कृत्रिम मिठास होती है। यह धीरे-धीरे वज़न बढ़ा सकती है। साथ ही, अगर ज़्यादा प्रोटीन लिया जाए तो यह अन्य ज़रूरी पोषक तत्वों (फाइबर, विटामिन, मिनरल्स) की कमी कर देता है। प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल सिर्फ पूरक के रूप में करें। दाल, अंडे, मछली, दूध, मेवे और फलियों जैसे प्राकृतिक स्रोतों को प्राथमिकता दें।



हड्डियों और दिल की सेहत पर असर

जानकारी के अनुसार, ज्यादा प्रोटीन (खासकर एनिमल-बेस्ड पाउडर से) लेने से हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो सकती है, जिससे हड्डियां कमजोर होती हैं। कुछ पाउडर में भारी धातुएं, प्रिजर्वेटिव और हानिकारक केमिकल भी मिलाए जाते हैं, जो दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ा सकते हैं। हमेशा भरोसेमंद और टेस्टेड ब्रांड का प्रोटीन पाउडर खरीदें।

सुरक्षित सेवन के लिए टिप्स

सुरक्षित सेवन के लिए कुछ ज़रूरी टिप्स अपनाना बेहद जरूरी है। प्रोटीन हमेशा शरीर के वजन के हिसाब से ही लें, यानी प्रति किलो वज़न 1 से 1.5 ग्राम। सप्लीमेंट शुरू करने से पहले डॉक्टर या न्यूट्रिशन एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। कोशिश करें कि दाल, अंडे, मछली, मेवे और फलियों जैसे प्राकृतिक स्रोतों से प्रोटीन लें और पाउडर का इस्तेमाल सिर्फ जरूरत पड़ने पर करें। साथ ही, दिनभर खूब पानी पिएं ताकि किडनी आसानी से अपशिष्ट बाहर निकाल सके और सेहत पर कोई अतिरिक्त बोझ न पड़े।

प्रोटीन पाउडर सही मात्रा और सही तरीके से लिया जाए तो फायदेमंद है। लेकिन इसका अत्यधिक या लापरवाह सेवन आपकी किडनी, लिवर और दिल पर बुरा असर डाल सकता है। इसलिए इसे सप्लीमेंट की तरह इस्तेमाल करें, न कि आहार का मुख्य स्रोत बनाएं।

आयुर्वेद में भी है टीबी का इलाज

टीबी के पूर्ण इलाज के बारे में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में भी वर्णन किया गया है। इनमें से कुछ उपाय इस प्रकार हैं-

हल्दी-आक का दूध : 150 ग्राम हल्दी में 12 ग्राम आक के पत्तों का दूध अच्छी तरह मिलाएं। ढाई से तीन ग्राम तैयार मिश्रण तपेदिक के मरीज को गर्म दूध के साथ खाने को दें। ठंडे और खट्टे खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

250 ग्राम लहसुन को मिक्सी में पीस लें। बोतल में निकाल कर उसमें आधा किलो शहद मिलाएं। बोतल को गेंहू के ढेर में एक महीने तक दबा कर रखें। तैयार मिश्रण का एक च मच सुबह-शाम गाय के गर्म दूध के साथ सुबह-शाम लेना फायदेमंद है। रुदन्ति फल का चूर्ण बना लें। 1-2 ग्राम रुदन्ति चूर्ण को एक च मच शहद में मिलाकर दिन में 2-3 बार लें। साथ में गर्म दूध पीएं।

250 ग्राम छिलका उतरा लहसुन, 1 लीटर बकरी का दूध, ढाई किलो गाय का घी और साफ पानी 10 लीटर लें। सिलबट्टे पर लहसुन को पीस लें। लोहे की कढ़ाई में पानी डालकर चढ़ाएं। इसमें पिसा लहसुन भी मिला दें। जब पानी तकरीबन एक-चैथाई बाकी रह जाए। तब उसमें बकरी का दूध और घी मिला कर हिलाते हुए पकाएं। जब यह केवल घी मात्र रह जाए, तो इसे किसी डिब्बे में निकाल लें। अब इसे एक महीने के लिए अनाज के ढेर में दबा दें।

तैयार घी को उम्र के हिसाब से 5-10 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम मरीज को दें। 5 ग्राम लहसुन का पेस्ट, 10 ग्राम घी और 5 ग्राम शहद अच्छी तरह मिलाकर मरीज को सुबह-शाम दें। खाने में बकरी का दूध और चावल, बकरी का दूध, घी खाना फायदेमंद है। एक बोतल में 40 मिली लीटर रोगन मालकांगनी, 80 ग्राम गाय का देसी घी और 120 मिलीलीटर शुद्ध शहद डालकर अच्छी तरह मिलाएं। उम्र के हिसाब से इस मिश्रण की 1 ग्राम से 6 ग्राम मात्रा रोज सुबह खाली पेट पीएं। ऊपर से गाय का दूध लें।

टीबी यानी ट्यूबरक्लोसिस, तपेदिक या क्षय रोग दुनिया भर में जानलेवा और संक्रामक बीमारियों में एक है। हालांकि टीबी किसी को भी हो सकती है और समुचित इलाज कराने पर ठीक भी हो सकती है। लेकिन कई मामलों में समुचित पहचान न होने और इलाज बीच में छोड़ दिए जाने पर यह बिगड़ भी जाती है।