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

जालंधर, शुक्रवार, 30 जनवरी 2026

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

जालंधर से वाराणसी के लिए बेगमपुरा एक्सप्रेस स्पेशल ट्रेन रवाना

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर
29 जनवरी (सन्नी सहगल)

श्री गुरु रविदास जी की 649वीं जयंती के अवसर पर गुरुवार को जालंधर सिटी रेलवे स्टेशन से वाराणसी के लिए बेगमपुरा एक्सप्रेस स्पेशल ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस मौके पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु स्टेशन पर एकत्र हुए। स्टेशन परिसर गुरु रविदास जी के जयकारों और कीर्तन से गूंज उठा, जिससे पूरा माहौल भक्तिमय बन गया।

इस विशेष अवसर पर कांग्रेस सांसद चरणजीत सिंह और पूर्व केंद्रीय मंत्री विजय सांपला सहित कई राजनीतिक व सामाजिक हस्तियां मौजूद रहीं। सभी ने डेरा सचखंड बल्लां के प्रमुख संत निरंजन दास जी से आशीर्वाद प्राप्त किया।

श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को देखते हुए रेलवे प्रशासन द्वारा यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा के लिए विशेष प्रबंध किए गए थे। प्लेटफॉर्म पर अतिरिक्त स्टाफ की तैनाती, साफ-सफाई और अन्य व्यवस्थाओं को सुचारु रखा गया, ताकि श्रद्धालु बिना किसी परेशानी के अपनी यात्रा पूरी कर सकें।

बेगमपुरा एक्सप्रेस स्पेशल ट्रेन के संचालन से गुरु रविदास जी के अनुयायियों में खासा उत्साह देखने को मिला।

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

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

नूरमहल स्थित दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान में ब्रह्म मोहिंद्रा परिवार का सौहार्दपूर्ण आगमन

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (सन्नी सहगल)

पंजाब के पूर्व वरिष्ठ कैबिनेट मंत्री श्री ब्रह्म मोहिंद्रा अपनी धर्मपत्नी के साथ तथा पंजाब यूथ कांग्रेस के अध्यक्ष श्री मोहित मोहिंद्रा सहित नूरमहल स्थित दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान के पावन आश्रम परिसर में पहुँचे।

इस अवसर पर संस्थान के स्वामी चिन्मयानंद जी एवं स्वामी परमानंद जी ने सभी अतिथियों का आत्मीय स्वागत किया तथा उन्हें आश्रम परिसर का विस्तृत भ्रमण कराया। अतिथियों ने दिव्य दर्शन भवन एवं दिव्य सरोवर का दर्शन कर आध्यात्मिक वातावरण का अनुभव किया।

भ्रमण के दौरान स्वामी चिन्मयानंद जी ने संस्थान की गौशाला से संबंधित व्यवस्थाओं एवं कार्यप्रणाली की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। वहीं स्वामी परमानंद जी ने अतिथियों के साथ आध्यात्मिक विषयों पर सारगर्भित चर्चा की, जिसमें जीवन, साधना एवं सामाजिक चेतना जैसे विषयों पर विचार-विमर्श हुआ।

आश्रम का शांत, पवित्र एवं ऊर्जावान वातावरण अतिथियों को अत्यंत हर्षित कर गया। सभी अतिथि यहाँ से नवीन ऊर्जा, उत्साह एवं सकारात्मक भावनाओं के साथ विदा हुए।

कमिश्नरेट पुलिस की बड़ी कामयाबी, स्पेशल सेल ने पांच हथियार तस्करों को दबोचा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

कमिश्नरेट पुलिस की स्पेशल सेल ने अवैध हथियारों के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से कुल चार अवैध पिस्तौल बरामद की हैं, जिनमें एक आधुनिक ग्लॉक पिस्तौल और दो देसी पिस्तौल शामिल हैं। इस कार्रवाई से शहर में अवैध हथियारों की सप्लाई पर बड़ा झटका लगा है।

गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान यकूब अली निवासी बाबा बकाला, सिपाहियां निवासी बटाला कला (अमृतसर), सोनू निवासी मोगा, पिंकू निवासी गुरदासपुर और जोबन मसीह के रूप में हुई है। पुलिस ने सभी आरोपियों के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर उन्हें अदालत में पेश किया, जहां से उन्हें पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया। इस संबंध में जानकारी देते हुए एडीसीपी जयंत पुरी ने बताया कि स्पेशल स्टाफ के सब-इंस्पेक्टर मनजिंदर सिंह अपनी टीम के साथ नंगल शामा क्षेत्र के पास नाकेबंदी कर रहे थे। इसी दौरान एक स्विफ्ट कार को शक के आधार पर रोका गया। तलाशी के दौरान कार की ड्राइवर सीट के नीचे से एक अवैध पिस्तौल बरामद हुई, जिसके बाद सभी सवारों को हिरासत में लिया गया।

एडीसीपी जयंत पुरी ने आगे बताया कि रिमांड के दौरान आरोपियों से की गई गहन पूछताछ में पुलिस को एक ग्लॉक पिस्तौल और दो देसी पिस्तौल सहित कुल चार हथियार बरामद करने में सफलता मिली है। उन्होंने कहा कि पुलिस अब आरोपियों के नेटवर्क, हथियारों की सप्लाई लाइन और इनके संभावित आपराधिक लिंक की जांच कर रही है।

पुलिस अधिकारियों का कहना है कि आने वाले दिनों में इस मामले में और भी खुलासे होने की संभावना है। कमिश्नरेट पुलिस अवैध हथियारों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रखे हुए है और किसी भी सूरत में अपराधियों को बख्शा नहीं जाएगा।

जालंधर वेस्ट में विकास कार्यों को मिलेगी रफ्तार, मंत्री मोहिंदर भगत ने अफसरों को दिए सख्त निर्देश

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर वेस्ट विधानसभा क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों को लेकर पंजाब सरकार के केबिनेट मंत्री एवं स्थानीय विधायक श्री मोहिंदर भगत ने मेयर हाउस में एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक की। बैठक का उद्देश्य क्षेत्र में जारी परियोजनाओं की प्रगति की समीक्षा करना और उन्हें समयबद्ध तरीके से पूरा कराने को लेकर रणनीति तय करना रहा।

बैठक के दौरान मंत्री मोहिंदर भगत ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश देते हुए कहा कि सभी विकास कार्य तय समय-सीमा में पूरे हों और गुणवत्ता से किसी भी प्रकार का समझौता न किया जाए। उन्होंने कहा कि आम लोगों को मूलभूत सुविधाएं समय पर मिलना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

मंत्री ने चेतावनी दी कि विकास कार्यों में लापरवाही या देरी पाए जाने पर संबंधित अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। साथ ही उन्होंने फील्ड स्तर पर नियमित निरीक्षण और कार्यों की निरंतर मॉनिटरिंग के निर्देश भी जारी किए।

बैठक में मेयर विनीत धीर, एसई रजनीश डोगरा, एसई अरविंदर कुमार और एसडीओ हरप्रीत सिंह मौजूद रहे। अधिकारियों ने मंत्री को जालंधर वेस्ट क्षेत्र में सड़कों, सीवरेज व्यवस्था, स्ट्रीट लाइट, सफाई व्यवस्था और अन्य बुनियादी ढांचे से जुड़े कार्यों की विस्तृत रिपोर्ट सौंपी। केबिनेट मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में पंजाब सरकार विकास को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है और जालंधर वेस्ट की जनता को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने जनहित से जुड़े कार्यों में पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करने पर भी जोर दिया। इस बैठक में गौ सेवा कमिशन के वाइस चेयरमैन कीमती भगत, पार्षद पति सौरभ सेठ, गीतांश तथा नगर निगम के अन्य अधिकारी और कर्मचारी भी उपस्थित रहे। बैठक के अंत में मंत्री ने सभी विभागों से आपसी समन्वय के साथ कार्यों को तेज़ी से पूरा करने का आह्वान किया।

नशे में बाइक दौड़ाना पड़ा महंगा, रेलवे स्टेशन पर चेकिंग के दौरान पुलिसकर्मी घायल

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर रेलवे स्टेशन परिसर में देर रात पुलिस की रूटीन चेकिंग उस समय अफरातफरी में बदल गई, जब शराब के नशे में धुत दो युवक पुलिस नाके से बचने की कोशिश में हादसे का शिकार हो गए। तेज रफ्तार बाइक पुलिस को देखकर अनियंत्रित हो गई और सीधे ड्यूटी पर तैनात एक कांस्टेबल से जा टकराई। हादसे में कांस्टेबल के हाथ और बाजू में चोटें आईं, जबकि बाइक पर सवार दोनों युवक सड़क पर गिरने से घायल हो गए। मौके पर मौजूद पुलिस कर्मियों ने तुरंत स्थिति संभाली और घायलों को प्राथमिक सहायता दी। पुलिस जांच में बाइक चालक की पहचान मिठू बस्ती निवासी वंशु के रूप में हुई है। पूछताछ के दौरान युवक ने स्वीकार किया कि उसने शराब का सेवन किया हुआ था और अपने साथी के साथ रेलवे स्टेशन की ओर जा रहा था। पुलिस को देखकर घबराहट में उसने बाइक की रफ्तार बढ़ा दी, जिससे नियंत्रण बिगड़ गया और यह दुर्घटना हो गई। नाके पर मौजूद पुलिस अधिकारी कुलविंदर सिंह ने बताया कि चेकिंग के दौरान बाइक सवारों को रुकने का संकेत दिया गया था, लेकिन उन्होंने रुकने की बजाय भागने की कोशिश की। अल्कोहल मीटर से जांच करने पर बाइक चालक के शरीर में 204 प्वाइंट शराब की मात्रा पाई गई।

इसके अलावा युवक बाइक से संबंधित कोई भी वैध दस्तावेज पेश नहीं कर सका। नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर पुलिस ने बाइक को कब्जे में ले लिया है और मामले में आगे की कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है। घटना के बाद कुछ समय के लिए रेलवे स्टेशन परिसर में लोगों की भीड़ जमा हो गई, लेकिन पुलिस ने स्थिति को जल्द ही सामान्य बना दिया।

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

रविदास जयंती के सम्मान में किसानों का फैसला, BKU एकता सिद्धपुर ने बदली हाईवे जाम की तारीख

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

भारतीय किसान यूनियन एकता सिद्धपुर और उससे जुड़े किसान संगठनों ने अमृतसर-दिल्ली हाईवे जाम के कार्यक्रम में अहम बदलाव किया है। पहले यह प्रदर्शन 30 जनवरी को किया जाना था, लेकिन अब इसे स्थगित कर 2 फरवरी 2026 को आयोजित करने का निर्णय लिया गया है।

इस संबंध में किसान नेताओं ने प्रेस वार्ता कर बताया कि 30 जनवरी को श्री गुरु रविदास महाराज जी के जन्म दिवस के उपलक्ष्य में शोभा यात्राएं और बड़े धार्मिक आयोजन प्रस्तावित हैं। ऐसे में धार्मिक भावनाओं और सामाजिक सौहार्द को ध्यान में रखते हुए किसानों ने अपने आंदोलन की तारीख आगे बढ़ा दी है।

बीकेयू एकता सिद्धपुर के जिला प्रमुख कुलविंदर सिंह ने कहा कि यह आंदोलन बायोगैस-सीएनजी गैस प्लांट को बंद करवाने की मांग को लेकर किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि पहले योजना के तहत 30 जनवरी को मैकडोनाल्ड रोड पर अमृतसर-दिल्ली हाईवे जाम किया जाना था, लेकिन अब यह कार्यक्रम 2 फरवरी को होगा।

कुलविंदर सिंह ने बताया कि 29 जनवरी से 1 फरवरी तक श्री गुरु रविदास महाराज जी के जन्म दिवस को लेकर बड़े स्तर पर धार्मिक आयोजन होंगे, जिनमें भारी संख्या में श्रद्धालु हिस्सा लेंगे। इसी को ध्यान में रखते हुए किसानों ने आपसी भाईचारे और सामाजिक एकता को प्राथमिकता दी है।

उन्होंने कहा कि 2 फरवरी को होने वाले हाईवे जाम में 11 जिलों के किसान नेता और विभिन्न जत्थेबंदियां शामिल होंगी। किसानों का मानना है कि आंदोलन के साथ-साथ धार्मिक और सामाजिक सम्मान भी उतना ही जरूरी है, इसलिए यह फैसला लिया गया है।

इलाज के लिए आए मरीज की जेब साफ, Apex Hospital में CCTV में कैद हुई जेबकतर महिलाओं की करतूत

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

महानगर के नामी Apex Hospital में इलाज कराने आए एक व्यक्ति के साथ जेबकटी की सनसनीखेज घटना सामने आई है। अस्पताल परिसर में सक्रिय तीन शातिर महिलाओं ने बड़ी चालाकी से पीड़ित की जेब से 25 हजार रुपये निकाल लिए और मौके से फरार हो गईं। यह पूरी वारदात अस्पताल में लगे सीसीटीवी कैमरों में कैद हो गई है।

टांडा निवासी पीड़ित बलवीर सिंह ने बताया कि वह अपने परिवार के साथ जालंधर स्थित Apex Hospital दवा लेने पहुंचे थे। जब वह अस्पताल काउंटर पर पर्ची कटवाने के लिए पैसे निकालने लगे, तभी उन्हें एहसास हुआ कि उनकी जेब में रखी नकदी गायब है। काफी तलाश के बाद भी जब पैसे नहीं मिले तो अस्पताल प्रशासन की मदद से सीसीटीवी फुटेज चेक की गई।

फुटेज में साफ दिखाई दिया कि पर्ची कटवाते समय तीन अज्ञात महिलाएं उनके बेहद करीब आकर जेब से पैसे निकाल लेती हैं और सामान्य तरीके से वहां से चली जाती हैं। पीड़ित ने इस घटना पर गहरा रोष जताते हुए पुलिस प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द आरोपित महिलाओं की पहचान कर उनके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। वहीं, इस घटना के बाद अस्पताल की सुरक्षा व्यवस्था पर भी सवाल खड़े हो गए हैं।

पाबंदी बेअसर, चाइना डोर ने फिर ली एक बेजुबान की जान पर वार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

पंजाब सरकार द्वारा चाइना डोर पर लगाए गए सख्त प्रतिबंध के बावजूद इसकी खतरनाक मौजूदगी अब भी चिंता का विषय बनी हुई है। जालंधर के बस्ती दानिशमदा इलाके में एक दर्दनाक मामला सामने आया, जहां आसमान में उड़ रहा एक कबूतर अचानक चाइना डोर की चपेट में आ गया और बुरी तरह घायल हो गया।

प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, पतंग की तेज और धारदार डोर में फंसने से कबूतर के पंख गंभीर रूप से कट गए, जिससे वह संतुलन खो बैठा और नीचे गिर पड़ा। इस दौरान वहां से गुजर रहे स्थानीय निवासी अमन की नजर घायल कबूतर पर पड़ी। अमन ने तुरंत मानवीय पहल करते हुए कबूतर को सुरक्षित उठाया और उसकी मदद की।

अमन ने बताया कि कबूतर के पंखों में गहरे जख्म थे और वह उड़ने की स्थिति में नहीं था। उन्होंने उसे अपने घर ले जाकर प्राथमिक उपचार दिया और पूरे दिन उसकी देखभाल की। उपचार के बाद कबूतर की हालत में सुधार आया, हालांकि उसे उड़ने में काफी कठिनाई हुई। काफी प्रयासों के बाद वह दोबारा उड़ान भरने में सफल हो सका।

इस घटना से आहत अमन ने सोशल मीडिया के जरिए लोगों से अपील की कि वे चाइना डोर का इस्तेमाल पूरी तरह बंद करें। उन्होंने कहा कि यह डोर न सिर्फ इंसानों के लिए घातक है, बल्कि पक्षियों के लिए भी मौत का फंदा साबित हो रही है। अमन ने प्रशासन पर भी सवाल उठाते हुए कहा कि रसीला नगर, बस्ती दानिशमदा और आसपास के इलाकों में चाइना डोर की बिक्री धड़ल्ले से हो रही है, लेकिन जिम्मेदार विभाग आंखें मूंदे बैठे हैं। उन्होंने मांग की कि चाइना डोर बेचने और इस्तेमाल करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए, ताकि भविष्य में ऐसी दर्दनाक घटनाओं को रोका जा सके।

फर्जी नाके पर भड़की सिख जत्थेबंदियां, पुलिस कमिश्नर कार्यालय में सौंपा ज्ञापन

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

पिम्स अस्पताल के बाहर कथित रूप से लगाए गए फर्जी पुलिस नाके के मामले ने अब गंभीर मोड़ ले लिया है। सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल होने के बाद शुरू हुई कार्रवाई को सिख जत्थेबंदियों ने अधूरी बताते हुए पुलिस प्रशासन के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। मंगलवार को विभिन्न सिख संगठनों के प्रतिनिधि पुलिस कमिश्नर कार्यालय पहुंचे और मामले में सख्त कार्रवाई की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा।

सिख नेताओं ने मांग की है कि इस प्रकरण में शामिल शिवराज बिल्ला, शिवसेना नेता विनय कपूर, मोहित अंगुराल और कांस्टेबल मनी कुमार के खिलाफ कड़ी और निष्पक्ष कार्रवाई की जाए। उनका कहना है कि केवल कांस्टेबल को लाइन हाजिर करना न्यायसंगत नहीं है और यह मामला इससे कहीं ज्यादा गंभीर है।

जत्थेबंदियों के प्रतिनिधियों ने आरोप लगाया कि 24 जनवरी को हुई घटना के बाद वे लगातार प्रशासन से संपर्क करने का प्रयास कर रहे थे, लेकिन तीन दिन तक उनकी कोई सुनवाई नहीं हुई। उन्होंने दावा किया कि कांस्टेबल मनी कुमार पहले भी कई विवादों में घिर चुका है और वर्दी का दुरुपयोग करने के आरोप उस पर पहले से लगते रहे हैं। नेताओं ने स्पष्ट कहा कि यदि मनी कुमार को सेवा से बर्खास्त नहीं किया गया तो वे प्रदेश स्तर पर आंदोलन शुरू करने से पीछे नहीं हटेंगे। उनका कहना है कि पहले ही राज्य में कानून-व्यवस्था को लेकर हालात संवेदनशील हैं और ऐसे में फर्जी नाके लगाकर आम जनता को डराना बेहद चिंताजनक है।

इस दौरान शिवसेना नेता विनय कपूर पर भी आरोप लगाए गए कि वह सोशल मीडिया के माध्यम से भड़काऊ और धमकी भरे संदेश पोस्ट कर रहे हैं, जिससे माहौल और बिगड़ रहा है। सिख संगठनों ने कहा कि वे सुरक्षा के खिलाफ नहीं हैं, लेकिन कानून से ऊपर जाकर किसी भी तरह की कार्रवाई को स्वीकार नहीं किया जाएगा।

अंत में जत्थेबंदियों ने चेतावनी दी कि यदि जल्द चारों आरोपियों पर ठोस कार्रवाई नहीं हुई, तो वे आंदोलन को और तेज करेंगे और इसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।

हेरोइन सप्लाई करने आए दो नशा तस्कर गिरफ्तार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

थाना नंबर पांच की पुलिस ने नशे के खिलाफ कार्रवाई करते हुए दो हेरोइन तस्करों को रंगे हाथों काबू किया है। आरोपी इलाके में हेरोइन की सप्लाई देने के इरादे से पहुंचे थे।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार एएसआई मंगत सिंह पुलिस टीम के साथ इलाके में नाकाबंदी कर रहे थे। इसी दौरान एक खास मुखबिर से सूचना मिली कि 120 फुटी रोड की तरफ दो युवक हेरोइन लेकर सप्लाई के लिए आ रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए बताए गए स्थान पर दबिश दी। पुलिस ने शक के आधार पर मनप्रीत सिंह निवासी नागरा और गगन निवासी बाबा बंदा सिंह बहादुर नगर को रोककर तलाशी ली। तलाशी के दौरान दोनों के पास से करीब 10 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। बरामदगी के बाद पुलिस ने दोनों आरोपियों को मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है और उनसे पूछताछ जारी है। पुलिस यह पता लगाने में जुटी है कि यह हेरोइन कहां से लाई गई थी और इसके पीछे कौन-कौन लोग शामिल हैं।

जालंधर नगर निगम का सख्त रुख, पानी के बकाएदारों पर चला डंडा, बैंक का कनेक्शन कटा

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर में जल आपूर्ति बिलों की वसूली को लेकर नगर निगम ने अब सख्ती अपनानी शुरू कर दी है। लंबे समय से बकाया राशि जमा न करवाने वालों के खिलाफ निगम की फ्लाइंग स्क्वायड टीम ने कार्रवाई तेज कर दी है। इसी कड़ी में भगत सिंह चौक स्थित पंजाब एंड सिंध बैंक का पानी का कनेक्शन काट दिया गया। बैंक पर 64,080 रुपये का बकाया था, जिसे लेकर पहले कई बार नोटिस जारी किए गए थे।

मेयर वनीत धीर और नगर निगम कमिश्नर संदीप ऋषि के निर्देशों पर वाटर सप्लाई ब्रांच की टीम ने प्रताप बाग जोन में अभियान चलाया। वाटर सप्लाई सुपरिंटेंडेंट हरप्रीत सिंह वालिया ने बताया कि संबंधित बैंक को बार-बार चेतावनी देने के बावजूद भुगतान नहीं किया गया, जिसके चलते मजबूरी में कनेक्शन काटने की कार्रवाई करनी पड़ी। इलाके में चला रिकवरी अभियान

निगम की फ्लाइंग स्क्वायड टीम ने प्रताप बाग जोन के विभिन्न इलाकों-फगवाड़ा गेट, रेलवे रोड और भगत सिंह चौक-में भी दबिश दी। कार्रवाई के दौरान कई बकाएदारों ने मौके पर ही आंशिक भुगतान किया, जबकि बाकी राशि जमा कराने के लिए पोस्ट डेटेड चेक सौंपे।

हरप्रीत सिंह वालिया के अनुसार, इस अभियान के दौरान करीब 2.15 लाख रुपये की वसूली की गई। टीम में अश्वनी गिल, जेई सुरेश कुमार, इंस्पेक्टर परमिंदर सिंह और अजय कुमार शामिल रहे। डिफाल्टरों को साफ संदेश

नगर निगम अधिकारियों ने स्पष्ट कर दिया है कि पानी के बिलों के मामले में अब किसी को भी राहत नहीं दी जाएगी। बकाया राशि समय पर जमा न कराने वालों के खिलाफ इसी तरह सख्त कार्रवाई जारी रहेगी, ताकि नगर निगम की आय में बढ़ोतरी हो और शहर की जल आपूर्ति व्यवस्था सुचारू बनी रहे।

जालंधर जिले में 31 को छुट्टी, पूर्व सांसद सुशील रिंकू ने डीसी का किया धन्यवाद

सुशील रिंकू से जिले की कई धार्मिक और शिक्षण सोसाइटियों ने छुट्टी की मांग की थी

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (सन्नी सहगल)

पंजाब भाजपा के वरिष्ठ नेता और पूर्व सांसद सुशील रिंकू ने श्री गुरु रविदास जी महाराज के प्रकाश पर्व के संबंध में 31 जनवरी 2026 को जालंधर जिले में छुट्टी की घोषणा का स्वागत करते हुए डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल का धन्यवाद किया है। उन्होंने कहा कि इस संबंध में जिले की कई धार्मिक और शिक्षण सोसाइटियों के पदाधिकारियों ने उनसे मिलकर छुट्टी की मांग रखी थी, जिसे लेकर उन्होंने डीसी को पत्र लिखा था।

पूर्व सांसद सुशील रिंकू ने कहा कि पहले ये छुट्टी शहरी इलाके के लिए थी, लेकिन उन्होंने जब डीसी डा. हिमांशु अग्रवाल से बात की और पूरे जिले में 31 जनवरी को छुट्टी की बात हुई तो डीसी ने पूरे जिले में

- श्री गुरु रविदास जी महाराज के प्रकाश पर्व के संबंध में छुट्टी की मांग की गई थी

छुट्टी की घोषणा कर दी। रिंकू ने इसके लिए डीसी डा. हिमांशु अग्रवाल का धन्यवाद किया है। आपको बता दें कि श्री गुरु रविदास जी महाराज के प्रकाश पर्व के संबंध में 31 जनवरी 2026 को निकाली जाने वाली विशाल शोभायात्रा के मद्देनजर डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल द्वारा लोगों की धार्मिक भावनाओं और स्कूलों/कॉलेजों के विद्यार्थियों की सुविधा व सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए जिला जालंधर की सीमा में अंदर आने वाले सभी सरकारी/गैर सरकारी स्कूलों/कॉलेजों में 31 जनवरी 2026 को पूरे दिन की छुट्टी का ऐलान किया गया है।

इंडस्ट्रियल एरिया में युवक पर जानलेवा हमला, महिला समेत साथियों पर केस दर्ज

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

इंडस्ट्रियल एरिया में एक युवक पर धारदार हथियार से हमला कर गंभीर रूप से घायल करने और जान से मारने की धमकियां देने के मामले में थाना नंबर आठ की पुलिस ने एक महिला के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार गगनदीप सिंह, निवासी सनी एन्क्लेव, किसी काम से इंडस्ट्रियल एरिया गया हुआ था। इसी दौरान किसी बात को लेकर उसकी एक महिला से कहासुनी हो गई। विवाद बढ़ने पर महिला ने कथित तौर पर धारदार हथियार से गगनदीप सिंह पर हमला कर दिया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

बताया जा रहा है कि इसके बाद महिला ने अपने कुछ साथियों को मौके पर बुला लिया, जिन्होंने युवक के साथ जमकर मारपीट की। शोर सुनकर जब आसपास के लोग इकट्ठा होने लगे तो आरोपी मौके से फरार हो गए।

घटना की सूचना मिलते ही एएसआई अवतार सिंह पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और घायल अवस्था में गगनदीप सिंह को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने पीड़ित के बयान के आधार पर सैपुर निवासी प्रिया के खिलाफ बीएनएस की धारा 115(2), 118(1), 351(1,3), 191(3) और 190 के तहत मामला दर्ज कर लिया है।

फिलहाल पुलिस आरोपियों की तलाश में जुटी हुई है और मामले की जांच जारी

जालंधर में गुरदासपुर से आए व्यक्ति का बैग चोरी, लैपटॉप और नकदी गायब

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर के थाना बारादरी क्षेत्र में गुरदासपुर निवासी एक व्यक्ति का बैग चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी गई शिकायत में हरपाल सिंह, निवासी गांव हसनपुर, जिला गुरदासपुर ने बताया कि वह किसी जरूरी काम के सिलसिले में जालंधर के अटवाल कॉलोनी इलाके में आया था। उसके पास एक बैग था, जिसमें लैपटॉप, नकदी और एटीएम कार्ड रखे हुए थे। हरपाल सिंह ने बताया कि वह ऑटो रिक्शा में सवार होकर अटवाल कॉलोनी पहुंचा, लेकिन वहां उतरते समय उसका बैग गायब मिला। उसने आसपास काफी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं मिला।

घटना की जानकारी मिलने के बाद थाना बारादरी की पुलिस ने पीड़ित के बयान के आधार पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस द्वारा इलाके में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, ताकि आरोपी की पहचान कर उसे जल्द गिरफ्तार किया जा सके।

जालंधर में दर्दनाक रेल हादसा

शताब्दी एक्सप्रेस से कटकर अज्ञात व्यक्ति की जान गई

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर में 29 जनवरी 2026 को एक दर्दनाक रेल दुर्घटना सामने आई, जब ट्रेन नंबर 12031 शताब्दी एक्सप्रेस की चपेट में आने से एक अज्ञात व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के तुरंत बाद मौके पर पहुंची 108 एंबुलेंस सेवा ने घायल को प्राथमिक उपचार देते हुए सिविल अस्पताल जालंधर में भर्ती करवाया। हालांकि डॉक्टरों के तमाम प्रयासों के बावजूद उपचार के दौरान व्यक्ति की मौत हो गई। अस्पताल सूत्रों के अनुसार मृतक की उम्र लगभग 50 से 55 वर्ष के बीच आंकी गई है, लेकिन अभी तक उसकी पहचान नहीं हो सकी है। अस्पताल प्रशासन द्वारा शव को पहचान के लिए सिविल अस्पताल जालंधर के शवगृह में 72 घंटे तक सुरक्षित रखा गया है। वहीं पुलिस ने मामले की सूचना संबंधित थाना पुलिस को दे दी है और आवश्यक कानूनी कार्रवाई की जा रही है। प्रशासन ने आम नागरिकों से अपील की है कि यदि किसी को मृतक के बारे में कोई जानकारी हो या वह उसे पहचानता हो, तो तुरंत सिविल अस्पताल जालंधर या नजदीकी पुलिस थाने से संपर्क कर सहयोग करें, ताकि मृतक के परिजनों तक सूचना पहुंचाई जा सके।

आइकोनिक शोरूम चोरी मामले में फरार सुरक्षा गार्ड पर शक, पुलिस ने दर्ज किया केस

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (वर्मा)

थाना नंबर छह क्षेत्र में स्थित समरा चौक के पास एक मॉल में बने आइकोनिक शोरूम में हुई लाखों रुपये की चोरी के मामले में पुलिस की जांच अब फरार सुरक्षा गार्ड पर केंद्रित हो गई है। शोरूम प्रबंधन की शिकायत के आधार पर पुलिस ने सुरक्षा गार्ड के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार दो दिन पहले आइकोनिक शोरूम के ताले तोड़कर लॉकर से करीब साढ़े 11 लाख रुपये नकद चोरी कर लिए गए थे। घटना की सूचना मिलते ही थाना नंबर छह के प्रभारी इंस्पेक्टर बलविंदर कुमार पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और सीसीटीवी फुटेज सहित पूरे शोरूम की बारीकी से जांच की।

जांच के दौरान शोरूम मैनेजर और स्टाफ से पूछताछ की गई, साथ ही हाल ही में नौकरी छोड़कर गए कर्मचारियों और अन्य संदिग्धों के बारे में भी जानकारी जुटाई गई। शोरूम मैनेजर मनोज कुमार निवासी प्रेम नगर ने पुलिस को बताया कि उन्हें चोरी में सुरक्षा गार्ड सुखजीत सिंह निवासी गांव जोहला की संलिप्तता का शक है, क्योंकि घटना के बाद से वह लापता है। मैनेजर के बयान के आधार

पर पुलिस ने सुरक्षा गार्ड सुखजीत सिंह के खिलाफ बीएनएस की धारा 305, 3(4), 3(5) के तहत मामला दर्ज कर लिया है। थाना प्रभारी बलविंदर कुमार ने बताया कि फिलहाल केस संदेह के आधार पर दर्ज किया गया है और सच्चाई आरोपी की गिरफ्तारी के बाद ही सामने आएगी। पुलिस टीमें लगातार संभावित ठिकानों पर छापेमारी कर रही हैं और उम्मीद जताई जा रही है कि फरार सुरक्षा गार्ड को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

सीमा पर बड़ी साजिश नाकाम : बीएसएफ-काउंटर इंटेलिजेंस की संयुक्त कार्रवाई में हथियार और हेरोइन बरामद

» वंदे भारत न्यूज़ । फाजिल्का

29 जनवरी (वर्मा)

भारत-पाक सीमा पर सुरक्षा बलों ने एक बड़ी तस्करी की कोशिश को समय रहते विफल कर दिया। काउंटर इंटेलिजेंस फरीदकोट और सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) की संयुक्त टीम ने थाना सदर फाजिल्का क्षेत्र के अंतर्गत गांव तेजा रुहेला के पास सीमा क्षेत्र में कार्रवाई करते हुए हथियारों और नशीले पदार्थों की खेप बरामद की है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, पाकिस्तान की ओर से तस्करों ने रात के अंधेरे और घनी धुंध का फायदा उठाकर अंतरराष्ट्रीय सीमा के पास भारतीय क्षेत्र में अवैध सामग्री भेजने का प्रयास किया। इस दौरान सतर्क बीएसएफ जवानों ने संदिग्ध गतिविधि को भांपते हुए जवाबी कार्रवाई की और कई राउंड फायर किए, जिससे तस्कर मौके से भागने पर मजबूर हो गए। इसके बाद इलाके में व्यापक तलाशी अभियान चलाया गया। सर्च ऑपरेशन के दौरान सुरक्षा बलों ने एक गफ्फर सिक्योरिटी पिस्टल (एमपी-5 श्रेणी), 20 पिस्तौल, 39 मैगजीन, 9 एमएम के 310 जिंदा कारतूस, दो बैग और करीब 2.160 किलोग्राम हेरोइन बरामद की।

सुरक्षा एजेंसियों ने मामले की जांच शुरू कर दी है और इस तस्करी के पीछे सक्रिय नेटवर्क की कड़ियों को जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। अधिकारियों का कहना है कि सीमा पार से हो रही अवैध गतिविधियों पर सख्त नजर रखी जा रही है और आगे भी ऐसी कार्रवाइयां जारी रहेंगी।

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

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

एपीजे कॉलेज ऑफ़ फाइन आर्ट्स जालंधर के 16वें इंटर स्कूल TECH FEST में पंजाब के विभिन्न स्कूलों के 400 से अधिक विद्यार्थियों ने की प्रतिभागिता

» वंदे भारत न्यूज़ । जालंधर

29 जनवरी (सन्नी सहगल)

एपीजे कॉलेज ऑफ़ फाइन आर्ट्स जालंधर में आयोजित 16वें इंटर स्कूल TECH FEST में पंजाब के विभिन्न स्कूलों के 400से अधिक विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की।कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में डिस्ट्रिक्ट एजुकेशन ऑफिसर जालंधर मैडम गुरिंदरजीत कौर तथा समापन-समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में एपीजे एजुकेशन की निदेशक डॉ सुचरिता शर्मा उपस्थित हुई।कार्यक्रम का आगाज़ वंदे मातरम से किया गया।

अतिथिवृंद का अभिनंदन करते हुए डॉ नीरजा ढींगरा ने कहा कि आपका आगमन निश्चित रूप से पंजाब के विभिन्न स्कूलों से आए विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायी होगा ।।डॉ ढींगरा ने कहा कि एपीजे कॉलेज अपने संस्थापक अध्यक्ष डॉ सत्यपॉल जी की प्रेरणा,एपीजे एजुकेशन,एपीजे सत्या एंड स्वर्ण ग्रुप तथा एपीजे सत्या यूनिवर्सिटी की चांसलर सुसंस्कृत, उर्जावान, कर्तव्यनिष्ठ, दूरदर्शी श्रीमती सुषमा पॉल बर्लिया के निर्देशन में तथा कोओनर एंड डायरेक्टर फैमिली बिज़नेस बोर्ड एपीजे सत्या एंड स्वर्ण ग्रुप, लीड एजुकेशन वर्टिकल ऑफिस बियरर एपीजे एजुकेशन डॉ नेहा बर्लिया के प्रोत्साहन से उच्च स्तरीय समारोहों का आयोजन करता ही रहता है। उन्होंने डॉ सुचरिता का स्वागत करते हुए कहा कि इनके मार्गदर्शन में एपीजे कॉलेज ने न केवल शैक्षणिक,ललित कलाओं बल्कि सांस्कृतिक गतिविधियों के क्षेत्र में भी बुलंदियों को छुआ है और इनकी निरंतर मेहनत से राष्ट्रीय स्तर पर कॉलेज को विशेष पहचान दिलाई है।

मैडम गुरिंदरजीत कौर का अभिनंदन करते हुए उन्होंने कहा जिस तरह जालंधर के शिक्षातंत्र को अद्यातन तकनीक से लैस कर सुचारू रूप से चलाने के लिए आप अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रही है वह वास्तव में श्लाघा योग्य है।कॉलेज की 50 वर्ष की विकास यात्रा पर आधारित सॉरिंग हाइ इज़ माई नेचर थीम पर आधारित। वीडियो दिखलाई गई। परफोर्मिंग आर्ट्स विभाग की छात्रा समर्था द्वारा शिव स्तुति की भावप्रवण प्रस्तुति ने सभी को आत्म विभोर कर दिया। डिजाइन विभाग से मैडम रजनी कुमार ने कॉलेज की उपलब्धियों से सभी को परिचित करवाया। डॉ सुचरिता शर्मा ने इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि मैंने जिंदगी के 41 वर्ष एपीजे कॉलेज में बिताते हुए श्रीमती सुषमा पाल बर्लिया के निर्देशन में निरंतर यहां से बहुत कुछ सीखते हुए न केवल अपने जीवन के ध्येय को प्राप्त किया है बल्कि निरंतर काम करते रहने के जुनून को भी अपने जीवन का लक्ष्य बनाया है।

मैडम गुरिंदरजीत कौर ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे प्रतिभाशाली विद्यार्थियों से रूबरू होने का सुनहरी अवसर प्राप्त हुआ और जिस तरह से कॉलेज ने अपनी विरासत को संभाल कर एवं सहेज कर रखा है वह वास्तव में सराहनीय है उन्होंने कहा शिक्षा का मूल उद्देश्य सत्यम शिवम् सुंदरम के संगम से एक अच्छे मानव का निर्माण करना है ।उन्होंने कहा कि आज प्राइवेट एवं सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों में बहुत बड़ा फासला आ रहा है जिसको पाटने की बहुत जरूरत है अगर हम विद्यार्थियों को अच्छे संस्कार देंगे तो निश्चित रूप से वे इस फासले को मिटा पर एक अच्छे समाज की नींव डाल सकते है।टैक फैस्ट में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों को उन्होंने बधाई दी।

डॉ ढींगरा ने कहा कि टैक फैस्ट कार्यक्रम का इंतजार कॉलेज के विद्यार्थियों को तो रहता ही है जिससे वे कार्यक्रम प्रबंधन की बारीकियों को समझते हैं इसके साथ ही पंजाब भर के स्कूल इस कार्यक्रम में भाग लेने आते हैं उन्हें भी इसका बेसब्री से इंतजार रहता है। टैक फैस्ट में बिजनेस प्लान प्रेजेंटेशन, प्ले विद क्ले, पेंटिंग ऑन द स्पॉट,जनरल क्विज़ बोनांजा, गेमिंग, पिक्चर कैप्शनिंग, पोस्टर प्रेजेंटेशन, फोटोग्राफी, ग्रुप डांस,गुस्ताखी माफ़,वैबसाइट डेवलपमेंट, प्रोग्रामिंग स्किल्स, डैक्लामेशन, पोइटिकल रैसटीशन,थीम बेस्ड मॉडलिंग, मोबाइल एप आइडिया प्रेजेंटेशन, टी-शर्ट पेंटिंग,रंगोली, कुकिंग एवं न्यूज रीडिंग के साथ 20 प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाया गया। निर्णायक के रूप में क्षेत्र विशेष में ही एक्सपर्ट कॉलेज के एल्युमिनीज़ को आमंत्रित किया गया। कॉलेज के परफॉर्मिंग आर्ट्स विभाग के 15 विद्यार्थियों ने नारी शक्ति थीम पर आधारित कोरियोग्राफी की शानदार

प्रस्तुति करते हुए सबको मंत्रमुग्ध कर दिया।एपीजे स्कूल महावीर मार्ग ने प्रथम स्थान पर रहते हुए चैंपियनशिप ट्रॉफी दूसरे स्थान पर एम जी न स्कूल आदर्श नगर जालंधर एवं तृतीय स्थान पर एपीजे स्कूल माडल टाउन के विद्यार्थी रहे।टैक फैस्ट कार्यक्रम के सफलतापूर्वक आयोजन के लिए डॉ नीरजा ढींगरा ने आईटी फोरम कार्यक्रम के ओवर आल इंचार्ज डॉ रूपाली सूद एवं डॉ मोनिका आनंद, कन्वीनर डॉ जगमोहन मागो एवं डॉ रेखा तथा फंक्शन इंचार्ज डॉ मनीषा शर्मा तथा पल्लवी मेहता के प्रयासों की सराहना की।

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

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

नगर निगम के टिप्पर की लापरवाही बनी मौत की वजह, एक्टिवा सवार महिला की दर्दनाक मौत

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर के थाना नंबर-2 क्षेत्र में सोमवार को एक दिल दहला देने वाला सड़क हादसा सामने आया, जिसने इलाके में हड़कंप मचा दिया। डोल्फिन होटल के समीप नगर निगम का कूड़ा उठाने वाला टिप्पर तेज रफ्तार में आते हुए एक एक्टिवा से टकरा गया। इस भीषण टक्कर में एक्टिवा चला रही महिला की मौके पर ही जान चली गई।

पुलिस के अनुसार मृतका की पहचान सुनीता अरोड़ा (50-55 वर्ष), पत्नी नरेश अरोड़ा, निवासी दिलबाग नगर, बस्ती गुजा के रूप में हुई है। हादसे के तुरंत बाद टिप्पर चालक वाहन को मौके पर छोड़कर फरार हो गया, जिससे स्थानीय लोगों में गुस्सा और भय का माहौल बन गया। चश्मदीदों ने बताया कि टिप्पर में दो लोग सवार थे और वाहन अत्यधिक गति में था, जबकि महिला सामान्य गति से सावधानीपूर्वक एक्टिवा चला रही थी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि महिला को संभलने का मौका तक नहीं मिला। आसपास मौजूद लोगों ने शोर मचाकर चालक को पकड़ने की कोशिश की, लेकिन दोनों आरोपी मौके से भागने में सफल रहे। सूचना मिलते ही थाना-2 पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने दुर्घटनाग्रस्त टिप्पर और एक्टिवा को भी जब्त कर लिया है। एएसआई चरणजीत सिंह ने बताया कि शुरुआती जांच में हादसे की वजह टिप्पर चालक की लापरवाही सामने आ रही है। पुलिस ने मृतका के परिजनों को घटना की सूचना दे दी है और उनके बयान दर्ज किए जा रहे हैं। वहीं फरार टिप्पर चालक की तलाश के लिए छापेमारी शुरू कर दी गई है। इस हादसे के बाद इलाके में सड़क सुरक्षा और भारी वाहनों की तेज रफ्तार को लेकर लोगों में रोष और चिंता साफ देखी जा रही है।

जालंधर में गैंगस्टर की खुली धमकी से हड़कंप, नामी डॉक्टर से 2 करोड़ की रंगदारी की मांग

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 जनवरी (वर्मा)

पंजाब के जालंधर शहर में एक बार फिर गैंगस्टर राज का खौफ देखने को मिला है। शहर के एक प्रतिष्ठित डॉक्टर को अज्ञात गैंगस्टर की ओर से 2 करोड़ रुपये की रंगदारी देने का फरमान जारी किया गया है। धमकी में साफ कहा गया है कि यदि तय रकम नहीं दी गई तो डॉक्टर ही नहीं, बल्कि उनके पूरे परिवार को जान से मार दिया जाएगा। इस खौफनाक धमकी के बाद डॉक्टर और उनका परिवार दहशत के साए में जीने को मजबूर है। मामले की गंभीरता को देखते हुए डॉक्टर ने तुरंत पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर से संपर्क कर पूरी घटना की जानकारी दी। सुरक्षा के मद्देनजर मॉडल टाउन स्थित डॉक्टर के आवास पर इलेक्ट्रिक फेंसिंग लगवाई गई है और वह पिछले कई दिनों से घर से बाहर तक नहीं निकल रहे हैं।

जानकारी के अनुसार, डॉक्टर का अस्पताल गुरु नानक मिशन चौक के पास स्थित है, जबकि उनके एक रिश्तेदार का टू-व्हीलर शोरूम भी जालंधर शहर में है। धमकी मिलने के बाद पुलिस प्रशासन हरकत में आ गया है और डॉक्टर के घर के आसपास भारी पुलिस बल तैनात कर दिया गया है। संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखने के लिए गश्त भी बढ़ा दी गई है।

हालांकि अभी तक इस मामले में एफआईआर दर्ज होने की आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन इस घटना ने पूरे शहर, खासकर मेडिकल समुदाय में दहशत का माहौल पैदा कर दिया है। डॉक्टर बिरादरी में डर और असुरक्षा की भावना गहराती जा रही है। लोग सवाल उठा रहे हैं कि आखिर अपराधियों के हौसले इतने बुलंद कैसे हो रहे हैं और आम नागरिकों की सुरक्षा कब सुनिश्चित होगी।

पुलिस सूत्रों का कहना है कि धमकी देने वाले की पहचान और कॉल ट्रेस करने के प्रयास तेज कर दिए गए हैं, वहीं जल्द ही मामले में ठोस कार्रवाई किए जाने का दावा भी किया जा रहा है।

अंडरब्रिज के पास संदिग्ध हालात में युवक की मौत, मौके से मिली सिरिंज

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 जनवरी (वर्मा)

थाना रामामंडी क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सूर्या एन्क्लेव अंडरब्रिज के पास गुरुवार रात एक युवक की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। शव के पास एक सिरिंज मिलने से इलाके में हड़कंप मच गया। प्रथम दृष्ट्या लोगों ने नशे की अधिक मात्रा को मौत का कारण बताया, हालांकि पुलिस का कहना है कि वास्तविक कारण पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही स्पष्ट होगा।

मृतक की पहचान एकता नगर निवासी 40 वर्षीय अनूप के रूप में हुई है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भेज दिया है।

मृतक के पिता कलाम सिंह ने बताया कि वे बिजली विभाग से सेवानिवृत्त हैं और घर पर ही रहते हैं, जबकि उनका बेटा अनूप काम करता था। उन्होंने बताया कि अनूप दोपहर करीब तीन बजे उनसे 500 रुपये लेकर घर से निकला था, लेकिन देर शाम तक वापस नहीं लौटा। बाद में पड़ोस के लोगों ने सूचना दी कि अनूप सूर्या एन्क्लेव अंडरब्रिज के पास रेलवे लाइन के नजदीक जमीन पर पड़ा हुआ है। जब वह मौके पर पहुंचे तो अनूप की मौत हो चुकी थी।

घटना की जानकारी मिलने पर थाना रामामंडी से एएसआई सुरजीत सिंह पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और जांच शुरू की। एएसआई सुरजीत सिंह ने बताया कि कंट्रोल रूम से सूचना प्राप्त होने के बाद पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर सिविल अस्पताल में रखवाया है। फिलहाल मामले की जांच जारी है और मौत के कारणों का खुलासा पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही हो सकेगा।

बाबू जगजीवन राम चौक पर मोबाइल लूट की वारदात, दो शातिर लुटेरे फरार

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 जनवरी (वर्मा)

जालंधर के थाना नंबर पांच क्षेत्र में बाबू जगजीवन राम चौक के पास वीरवार देर शाम एक व्यक्ति के साथ मोबाइल लूट की घटना हुई। पीड़ित ने बताया कि वह भैया मंडी वाली रोड पर स्थित अपने भाई की करियाणा शॉप से मोबाइल पर बात कर रहा था, तभी पीछे से बाइक पर आए दो अज्ञात लुटेरों ने उसका मोबाइल झपट लिया और तेज रफ्तार से फरार हो गए।

घटना की सूचना मिलने पर थाना पांच की पुलिस तुरंत मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू कर दी। पुलिस अधिकारी ने बताया कि आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों और स्थानीय लोगों से पूछताछ के माध्यम से आरोपियों की पहचान की कोशिश की जा रही है। पुलिस ने शहरवासियों से अपील की है कि इस तरह की संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखें और किसी भी आपराधिक घटना की तुरंत सूचना दें। अधिकारी यह भी बता रहे हैं कि लुटेरों की धरपकड़ के लिए टीम लगातार सक्रिय है और जल्द ही उन्हें गिरफ्तार करने का प्रयास किया जा रहा है।

बस्ती दानिशमंदा में श्रद्धा और उल्लास के साथ सजी गुरु रविदास महाराज की जागो, उमड़ा जनसैलाब

» वंदे भारत 24 न्यूज़ । जालंधर
29 जनवरी (वर्मा)

श्री गुरु रविदास महाराज जी के प्रकाशोत्सव के पावन अवसर पर जालंधर वेस्ट हलके की बस्ती दानिशमंदा के मोहल्ला लसुड़ी में भक्ति और आस्था से ओत-प्रोत भव्य जागो निकाली गई। इस धार्मिक आयोजन में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने हिस्सा लिया और गुरु महाराज जी के चरणों में शीश नवाकर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया।

जागो के दौरान भजन-कीर्तन और गुरु वाणी के मधुर गायन से पूरा इलाका भक्तिमय वातावरण में डूब गया। संगत ने हाथों में दीपक और निशान साहिब लेकर गुरु रविदास महाराज जी की महिमा का गुणगान किया। आयोजन के माध्यम से समाज में प्रेम, समानता और भाईचारे का संदेश दिया गया। इस अवसर पर स्थानीय डालिया परिवार द्वारा मंदिर कमेटी, महिला सभा और संगत का भव्य स्वागत किया गया। लसुड़ी मोहल्ले में फूलों की वर्षा के साथ संगत का अभिनंदन किया गया और विशाल लंगर का आयोजन किया गया, जिसमें सभी ने पंगत में बैठकर प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता सुभाष गोरिया मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। उनके साथ पूर्व पार्षद डॉ. सुनीता रिंकू और बलबीर गोरिया भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। अपने संबोधन में सुभाष गोरिया ने कहा कि श्री गुरु रविदास महाराज जी की शिक्षाएं आज भी समाज को नई दिशा देने का कार्य करती हैं। उन्होंने कहा कि गुरु जी ने समानता, मानवता और सामाजिक एकता का जो संदेश दिया, उसे अपनाकर ही एक बेहतर समाज का निर्माण किया जा सकता है। कार्यक्रम के अंत में श्रद्धालुओं ने क्षेत्रवासियों, मंदिर कमेटी और महिला सभा का आभार व्यक्त किया, जिन्होंने पूरे समर्पण और श्रद्धा के साथ आयोजन को सफल बनाया। संगत ने गुरु महाराज जी से क्षेत्र में सुख-शांति, समृद्धि और आपसी भाईचारे की कामना की। इस अवसर पर अनिल डालिया, पूजा डालिया, विकास भगत सोनू, भूषण स्कोलिया, शुभम सवालिया, हरीश भगत, तानिश भगत, अमित ठाकुर, अमित लूथरा, किरणा भगत सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

युवराज सिंह ने 6 साल बाद खोला राज, संन्यास लेने की बताई वजह, खुद से सवाल करते थे कि क्रिकेट क्यों खेल रहा हूं

भारतीय क्रिकेट के दिग्गज ऑलराउंडर युवराज सिंह ने जून 2019 में क्रिकेट से संन्यास लेने के पीछे की असली वजह का खुलासा किया है। टेनिस स्टार सानिया मिर्जा के साथ एक पॉडकास्ट में बातचीत के दौरान युवराज ने कहा कि उस दौर में उन्हें न तो खेल में आनंद मिल रहा था और न ही टीम मैनेजमेंट व माहौल से वह सम्मान, जिसके वे हकदार थे।

44 वर्षीय युवराज ने कहा, मैं अपने खेल का मजा नहीं ले पा रहा था। जब मैदान पर उतरकर खुशी ही न मिले, तो खुद से सवाल उठने लगते हैं कि आखिर मैं क्रिकेट क्यों खेल रहा हूं। मुझे सपोर्ट और सम्मान की कमी साफ महसूस हो रही थी।

आखिरी अंतरराष्ट्रीय मैच 2017 में खेला : युवराज सिंह ने अपना आखिरी अंतरराष्ट्रीय मुकाबला 30 जून 2017 को एंटीगुआ में वेस्टइंडीज के खिलाफ वनडे मैच के रूप में खेला था। इस मैच में उन्होंने 39 रन बनाए थे। इसके बाद वे टीम इंडिया से लगातार बाहर रहे।

वर्ल्ड कप 2019 में चयन न होना बना निर्णायक मोड़ : युवराज ने बताया कि 2019 वनडे वर्ल्ड कप के लिए भारतीय टीम में चयन न होना उनके करियर का टर्निंग पॉइंट साबित हुआ। उस समय उन्हें टीम में नंबर-4 बल्लेबाज के रूप में देखे जाने की चर्चा थी, लेकिन खुद युवराज को चयन की ज्यादा उम्मीद नहीं थी। चयन न होने के बाद युवराज ने मुंबई में प्रेस कॉन्फ्रेंस कर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट और आईपीएल से संन्यास का ऐलान कर दिया।

IPL 2019 रहा आखिरी सीजन

आईपीएल में युवराज का आखिरी सीजन 2019 रहा, जहां वे मुंबई इंडियंस की ओर से खेले। हालांकि इस सीजन में उन्हें ज्यादा मौके नहीं मिले। युवराज ने स्वीकार किया कि जब खिलाड़ी मानसिक रूप से खेल से जुड़ाव खो देता है, तो मैदान पर प्रदर्शन करना और कठिन हो जाता है।

बचपन में प्रतिभा पर भी उठे थे सवाल

युवराज ने अपने शुरुआती दिनों को याद करते हुए बताया कि एक समय उनकी प्रतिभा पर भी संदेह किया गया था। उन्होंने कहा, जब मैं 13-14 साल का था, तब एक सीनियर क्रिकेटर ने मेरे पिता से औपचारिक बातचीत में कह दिया था कि शायद मुझमें ज्यादा प्रतिभा नहीं है। मैंने इसे गंभीरता से नहीं लिया, लेकिन मेरे पिता को यह बात बहुत बुरी लगी थी।

2011 वर्ल्ड कप के नायक रहे युवराज

युवराज सिंह 2011 वनडे वर्ल्ड कप में भारतीय टीम की जीत के सबसे बड़े नायकों में से एक रहे। उन्होंने 8 पारियों में 90.50 की औसत से 362 रन बनाए, जिसमें एक शतक और चार अर्धशतक शामिल थे। इसके साथ ही उन्होंने 15 विकेट भी झटके। टूर्नामेंट में चार बार 'प्लेयर ऑफ द मैच' बनने वाले युवराज को अंत में 'प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट' चुना गया।

कैंसर से जंग और शानदार वापसी

वर्ल्ड कप के बाद युवराज को कैंसर होने का पता चला, जिसके चलते वे एक साल से अधिक समय तक क्रिकेट से दूर रहे। इलाज के बाद पूरी तरह स्वस्थ होकर उन्होंने सितंबर 2012 में न्यूजीलैंड के खिलाफ टी-20 मैच से अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की।

संन्यास के बाद मिली मानसिक शांति

युवराज ने कहा कि क्रिकेट छोड़ने के बाद उन्हें मानसिक शांति का अनुभव हुआ। उन्होंने कहा, मैं मानसिक और शारीरिक रूप से थक चुका था। यह सोचकर परेशान रहता था कि आखिर मैं क्या साबित करने के लिए खेल रहा हूं। जिस दिन मैंने क्रिकेट छोड़ा, उसी दिन मुझे लगा कि मैंने खुद को दोबारा पा लिया है।

राष्ट्रीय कोचिंग शिविर के लिए संभावित पुरुष हॉकी खिलाड़ियों की सूची जारी, मनप्रीत शामिल नहीं

भारतीय हॉकी के सबसे जाने-माने खिलाड़ियों में से एक और मध्यपंक्ति के दिग्गज खिलाड़ी मनप्रीत सिंह का नाम आगामी एफआईएच प्रो लीग सत्र से पहले सीनियर पुरुष राष्ट्रीय कोचिंग शिविर के लिए चुने गए 33 संभावित खिलाड़ियों की सूची में शामिल नहीं है। हॉकी इंडिया ने गुरुवार को संभावित खिलाड़ियों की सूची घोषित की। प्रो लीग का सत्र अगले महीने राउरकेला में शुरू होगा।

15 वर्ष में पहली बार मनप्रीत को नहीं मिली जगह

दो ओलंपिक कांस्य पदक विजेता टीमों के सदस्य और 33 वर्षीय पूर्व भारतीय कप्तान मनप्रीत 15 वर्षों में पहली बार शिविर के लिए संभावित खिलाड़ियों की सूची में जगह नहीं बना पाए हैं।

वह हॉकी इंडिया के वर्तमान अध्यक्ष दिलीप टिर्की के साथ 412 मैचों के साथ संयुक्त रूप से सबसे अधिक मैच खेलने वाले भारतीय खिलाड़ी बनने से सिर्फ एक मैच दूर हैं। राउरकेला में 10 से 15 फरवरी तक होने वाले एफआईएच प्रो लीग मैचों से पहले एक से सात फरवरी तक यह शिविर आयोजित किया जाएगा। गोलकीपर कृष्ण बहादुर पाठक को भी संभावित टीम में जगह नहीं मिली है, जबकि प्रिंसदीप सिंह को पिछले साल के आखिर में राजगीर में जूनियर एशिया कप में शानदार प्रदर्शन के कारण सीनियर टीम में जगह मिली है।

बेल्जियम के खिलाफ शुरू करेगी अभियान : इसके अतिरिक्त पूवन्ना चंदुरा बोबी, यशदीप सिवाच और अमनदीप लाकड़ा रक्षा पंक्ति में नए खिलाड़ी हैं, जबकि रोसन कुजुर को जूनियर एशिया कप में प्रभावशाली प्रदर्शन के आधार पर टीम में शामिल किया गया है। पिछले सत्र में नौ टीमों में आठवें स्थान पर रहने वाली भारतीय टीम 11 फरवरी को बेल्जियम के खिलाफ अपना अभियान शुरू करेगी, जिसके एक दिन बाद अर्जेंटीना के खिलाफ मैच होगा।

हरमनप्रीत सिंह की अगुआई वाली टीम 14 फरवरी को फिर से बेल्जियम और उसके एक दिन बाद अर्जेंटीना के खिलाफ मैच खेलेगी। इसके बाद टीम होबार्ट जाएगी जहां वह स्पेन (21 और 24 फरवरी) और ऑस्ट्रेलिया (22 और 25 फरवरी) से भिड़ेगी। टूर्नामेंट का यूरोपीय चरण जून में होगा।

मुख्य कोच क्रैग फुल्टोन ने कहा कि संभावित खिलाड़ियों में बड़ी संख्या में बदलाव इसलिए किए गए क्योंकि इस साल के व्यस्त कार्यक्रम को देखते हुए, खिलाड़ियों को रोटेट करने का यह सही समय है।

संभावित खिलाड़ी इस प्रकार हैं

गोलकीपर : पवन, सूरज करकेरा, मोहित शशिकुमार, प्रिंसदीप सिंह।

डिफेंडर : अमित रोहिदास, जरमनप्रीत सिंह, संजय, हरमनप्रीत सिंह, जुगराज सिंह, सुमित, पूवन्ना चंदूरा बॉबी, यशदीप सिवाच, नीलम संजीप ज़ेस, अमनदीप लाकड़ा।

मिडफील्डर : राजिंदर सिंह, मनमीत सिंह, हार्दिक सिंह, मोइरांगथेम रबीचंद्र सिंह, विवेक सागर प्रसाद, विष्णु कांत सिंह, राज कुमार पाल, नीलकांता शर्मा, रोसन कुजूर।

फॉरवर्ड : अभिषेक, सुखजीत सिंह, शिलानंद लाकड़ा, मनदीप सिंह, अरजीत सिंह हुंदल, अंगद बीर सिंह, उत्तम सिंह, सेल्वम कार्थी, आदित्य अर्जुन लालगे, मनिंदर सिंह।

शतक लगाने से चूके जुरेल, दिल्ली की पारी 221 रन पर सिमटी; जानें अन्य मैचों का हाल

सांगवान का शतक, मुंबई ने की वापसी

सनत सांगवान के शानदार शतक के बावजूद दिल्ली की टीम मुंबई के खिलाफ ग्रुप डी मुकाबले के पहले दिन अपनी पहली पारी में 221 रन पर सिमट गई। मुंबई के लिए मोहित अवस्थी ने 62 रन पर पांच विकेट चटकाकर बेहतरीन प्रदर्शन किया। मुंबई ने दिन का खेल खत्म होने तक एक विकेट पर 13 रन बना लिए थे।

सांगवान ने 118 रन की पारी के साथ एक छोर संभाले रखा, लेकिन उन्हें दूसरे छोर से किसी बल्लेबाज का अच्छा साथ नहीं मिला। उन्होंने मौजूदा सत्र अपनी तीसरी शतकीय पारी के दौरान 218 गेंद में 11 चौके और दो छक्के जड़े।

हैदराबाद के लिए चमके सिराज

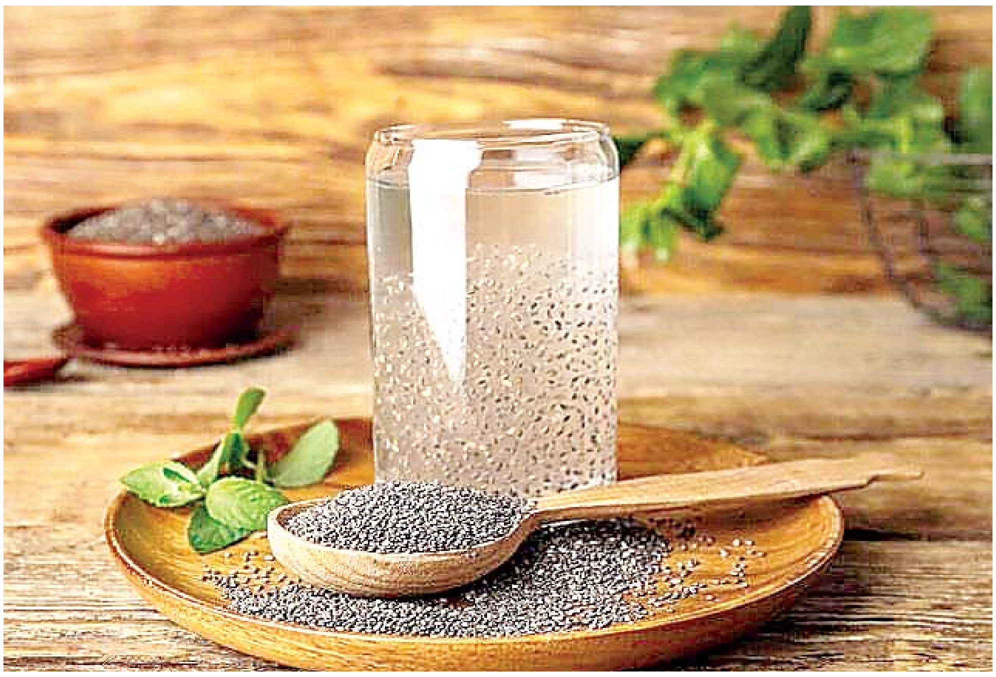
हैदराबाद ने मोहम्मद सिराज के 56 रन पर चार विकेट से छत्तीसगढ़ की पारी को 283 रन पर समेट दिया।

छत्तीसगढ़ के लिए प्रतीक रावल ने 106 और विकल्प तिवारी ने 94 रन बनाए। हैदराबाद ने इसके जवाब में बिना किसी नुकसान के 56 रन बना लिए।

पंजाब का मजबूत स्कोर

अमनजोत सिंह चहल के नाबाद 77 रन की मदद से पंजाब ने कर्नाटक के खिलाफ ग्रुप बी के आखिरी लीग मैच के पहले दिन नौ विकेट पर 303 रन बनाए। एक समय पर पंजाब का स्कोर छह विकेट पर 168 रन था, लेकिन इसके बाद अमनजोत ने एक छोर संभालकर बल्लेबाजी की। कर्नाटक के लिए विद्याधर पाटिल और श्रेयस गोपाल ने तीन तीन विकेट लिए।

ये छोटी और सस्ती सी चीज चर्बी को महीने में गलाकर कर देगी बाहर, दोबारा नहीं आएगी Belly Fat



बहुत अच्छा सवाल! चिया सीड्स आजकल हेल्थ और फिटनेस के क्षेत्र में काफी लोकप्रिय हो चुके हैं क्योंकि ये छोटे-से बीज पोषण से भरपूर होते हैं। आइए विस्तार से जानते हैं कि इनमें कितना प्रोटीन और फाइबर होता है और इन्हें खाने का सही तरीका क्या है।

चिया सीड्स में पोषक तत्व (Per 100 ग्राम में लगभग)

प्रोटीन 16-17 ग्राम, फाइबर 34-35 ग्राम, वसा 30 ग्राम, ओमेगा-3 फैटी एसिड 18 ग्राम, कैल्शियम 630 मिलीग्राम, मैग्नीशियम 335 मिलीग्राम, आयरन 7.7 मिलीग्राम यानी, चिया सीड्स उच्च प्रोटीन और फाइबर स्रोत हैं और ये वजन घटाने, पाचन सुधारने और एनर्जी बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं।

चिया सीड्स के फायदे

चिया सीड्स का सबसे बड़ा फायदा वजन घटाने वालों को है क्योंकि फाइबर से भरपूर चिया सीड्स पेट को लंबे समय तक भरा रखते हैं जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती और चर्बी जल्दी कम होती है। इसमें कैलोरी ना के बराबर होती है जबकि बाकी तत्व भरपूर।

- पाचन तंत्र को बेहतर बनाते हैं (फाइबर की मात्रा से)
- लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करते हैं

वजन कंट्रोल करने में सहायक

- हड्डियों को मजबूत बनाते हैं (कैल्शियम और मैग्नीशियम से भरपूर)
- दिल के लिए फायदेमंद (ओमेगा-3 फैटी एसिड)

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

चिया सीड्स खाने के सही तरीके

1. पानी में भिगोकर (सबसे सामान्य तरीका) 1 गिलास पानी में 1 चम्मच चिया सीड्स डालें। 20-30 मिनट भिगोकर रखें (बीज जैली जैसे बन जाते हैं)। सुबह खाली पेट या खाने के साथ पिएं।
2. दूध या स्मूदी में मिलाकर चिया सीड्स को दूध या फ्रूट स्मूदी में भिगोकर डालें। हेल्दी ब्रेकफास्ट या स्नैक के रूप में लें।
3. ओट्स या योगर्ट में ओवरनाइट ओट्स या योगर्ट में मिलाएं। टॉपिंग में फल, नट्स भी डाल सकते हैं्
4. सलाद या सूप में डालकर: बिना भिगोए भी थोड़ा-थोड़ा चिया सीड्स सलाद या सूप पर छिड़क सकते हैं।
5. चिया पुडिंग बनाएं: दूध/प्लांट मिल्क में भिगोकर, शहद और फल मिलाकर स्वादिष्ट डेज़र्ट तैयार करें।

चिया सीड्स कैसे मदद करते हैं वजन घटाने में?

1. फाइबर से पेट भरा रहता है

चिया सीड्स में बहुत ज्यादा फाइबर होता है (100 ग्राम में लगभग 34 ग्राम)। ये फाइबर पेट में पानी सोखकर जेल जैसा रूप ले लेता है, जिससे आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगती। आप बार-बार खाने से बचते हैं और कैलोरी इनटेक कम होता है।

2. प्रोटीन से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है

चिया सीड्स में अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है (100 ग्राम में लगभग 16-17 ग्राम)। प्रोटीन मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और शरीर में फैट बर्निंग प्रोसेस को एक्टिव रखता है। प्रोटीन आपको एनर्जी भी देता है, जिससे आप एक्टिव रहते हैं।

3. पानी सोखने की क्षमता से पेट भरा लगता है

चिया सीड्स अपने वजन से 10-12 गुना तक पानी सोख सकते हैं। पानी सोखने के बाद ये पेट में फूल जाते हैं, जिससे आपको भूख कम लगती है और आप ओवरईटिंग से बचते हैं।

4. क्रेविंग और ब्लड शुगर कंट्रोल करता है

चिया सीड्स में मौजूद फाइबर और गुड फैट्स ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं। इससे अचानक लगने वाली मीठे या तले-भुने खाने की तलब (क्रेविंग) कम होती है।

ध्यान देने योग्य बातें

- पहली बार खा रहे हों तो थोड़ी मात्रा से शुरू करें (1 चम्मच/दिन)।
- सूखे चिया सीड्स को पानी में भिगोकर ही खाएं, ताकि वो पेट में फूलकर ब्लॉकेज न बनाएं।
- बहुत अधिक मात्रा से कब्ज या ब्लोटिंग हो सकती है, संतुलित मात्रा में सेवन करें।
- चिया सीड्स एक सुपरफूड हैं जो प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते हैं। इन्हें रोज़ाना की डाइट में शामिल करके आप पाचन, वजन और एनर्जी को बेहतर बना सकते हैं - बशर्ते इन्हें सही तरीके से खाएं।

आपको भी नहीं पता होगा अंडा उबालने का यह है फंडा

हार्ड बॉयल एग के लिए फॉलो करें ये टिप्स

हर दिन अंडा खाने की सलाह तो मिल जाती है, लेकिन उसे उबालने का सही नुस्खा नहीं मिल पाता। आप भी सोच रहेंगे भला अंडा उबालना कौन-सी बड़ी बात है, उबलते पानी में अंडा डाला और हो गया, लेकिन यह इससे कई ज्यादा है। सिर्फ इतना करने से एक परफेक्ट हार्ड बॉयल अंडा तैयार नहीं हो सकता, तो आइए अंडे के इस फंडे को जानते हैं।

अंडा उबालते समय रखें इन बातों का ध्यान

- पुराने अंडे को आसानी से छीला जा सकता है, इसलिए जब भी अंडे लाएं, उन्हें उबालने से पहले कम से कम एक हफ्ते तक रेफ्रिजरेटर में रख दें।
- अंडा उबालने के लिए एक गहरा और बड़ा बरतन लें।
- इस बरतन में इतना पानी डालें कि अंडे दो इंच तक पानी में डूब जाए। अगर अंडे को ठंडे पानी में धीरे-धीरे उबालते हैं, उनके टूटने का डर कम रहता है।
- इसमें थोड़ा नमक डालने पर अंडे टूटेंगे नहीं और उन्हें आसानी से छीला भी जा सकेगा।
- अंडों को 30 सेकंड तक तेज आंच पर उबलने दें और तुरंत गैस बन दें। बरतन को आंच से नीचे उतार लें।
- उबले अंडों को किसी ढक्कन से अच्छी तरह ढक दें और 12 मिनट के लिए ऐसे ही रहने दें।
- अब अंडों को किसी छन्नीदार चम्मच या स्पैचुला से निकालें और उन्हें पकने से रोकने के लिए बर्फ भरे पानी के बाउल में डाल दें।
- जब अंडे पूरी तरह ठंडे हो जाएं, तो उन्हें किसी सूखे कपड़े या किचन टॉवेल पर निकाल लें।
- अब हार्ड बाउल अंडों को किसी सख्त सतह पर रखकर चारों ओर से हल्का-हल्का फोड़ें। इससे अंडों के छिलके आसानी से निकल जाएंगे।

ये बातें जानना भी है जरूरी

अंडे को उबालने या फिर उससे कोई डिश बनाने से पहले ये जान लेना बेहद जरूरी है कि अंडा अच्छा है या नहीं है। अगर उसमें किसी प्रकार की खराबी हुई तो आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है

- अंडे के कार्टन के ऊपर लिखी तारीख देखना न भूलें। इससे आपको पता चल जाएगा कि अंडा कहीं बहुत पुराना तो नहीं। टूटे हुए अंडों वाला पैकेट न लें, इससे बैक्टीरियल इन्फेक्शन होने का खतरा रहता है। अगर खरीदने के बाद आपको ऐसे अंडे दिखते हैं, उन्हें तुरंत ही फेंक दें।
- अंडे का आकार और रंग मुर्गी की ब्रीड पर निर्भर करता है। वैसे एक्सपर्ट सफेद अंडों को ब्राउन से ज्यादा हेल्दी मानते हैं।
- अंडे को हमेशा ही फ्रिज के सबसे ठंडे वाले हिस्से में स्टोर करें। कभी भी फ्रिज के डोर वाले हिस्से में उन्हें ना रखें जहां का टेम्परेचर डोर खोलने की वजह से बार-बार बदलता हो।
- खाने से होने वाले संक्रमण से बचाव के लिए अंडे का सफेद और पीला भाग अच्छी तरह उबला हुआ होना चाहिए। अंडे से बनी हुई चीजों को बहुत लंबे समय तक रूम टेम्परेचर पर न रखें।
- हार्ड बॉयल अंडे को आप सलाद में भी एड कर सकते हैं या ऐसे ही स्नैक के रूप में खा सकते हैं।