Fit & हिट

इंस्पेक्टर बलदेव कुमार

फिटनेस के लिए सही दिनचर्या जरूरी

फिटनेस के लिए एक सही दिनचर्या जरूरी है। सुबह तड़के उठना आपके शरीर को एक अलग एनर्जी देता है। उसी एनर्जी को सही रूप देती है सुबह की एक्सरसाइज। ये कहना है इंस्पेक्टर बलदेव कुमार का, जिन्होंने अपनी फिटनेस का राज कुछ इस तरह साझा किया...

ऐसे रहता हूं फिट

- फिटनेस के लिए हॉर्स राइडिंग और जिम करता हूं। हॉर्स राइडिंग जहां शरीर को फ्लेक्सीबल बनाती है, वहीं जिम आपकी मसल्स को स्ट्रॉन्ग बनाता है।
- स्ट्रिक्ट डाइट जरूरी है। बाहर का खानाअवॉइड ही करें। एक सही डाइट प्लान अपनाना जरूरी है।
- समय पर खाना जरूरी है। सुबह 9 बजे तक अपना नाश्ता कर लेता हूं। लंच-डिनर का समय भी तय है।
- दिन की मील कभी स्किप नहीं करता।

हॉर्स राइडिंग और जिम रखते हैं फिट

- सुबह 5.45 पर उठते हैं। तीन ग्लास पानी पीकर, हॉर्स राइडिंग के लिए जाते हैं। एक घंटा राइडिंग करने के बाद 7 से 8.30 बजे तक जिम करते हैं।

ब्रेक फास्ट

सुबह 9.00 बजे एक कटोरा ओट्स और दो अंडे ब्रेक फास्ट के रूप में लेता हूं। इसके बाद दोपहर 12.00 बजे दो गिलास जूस।

लंच

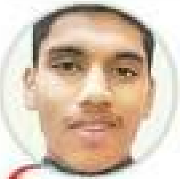
दोपहर 2.00 बजे दाल चावल, दही और चिकन।

ईवनिंग

शाम 5.00 बजे चाय और कुछ बिस्कुट।

डिनर

रात 9.00 बजे कच्ची सब्जी का सलाद और चिकन, इसके अलावा कभी कभी पनीर टिक्का और चपाती भी।



पापा ने जिस तरह खुद को फिट रखा है, मुझे भी वैसा ही बनाया। मैं सुबह सुखना लेक में दो किलोमीटर के दो राउंड लगाता हूं। हाल ही में मेरा भी सिलेक्शन एनडीए में हुआ है।

हर्मदेव कुमार, बेटा।

बलदेव अपने बिजी शेड्यूल से फिटनेस के लिए जिस तरह समय निकालते हैं, वो सराहनीय है। ये सभी को प्रेरित करता है।

सावन कलकल, अंतरराष्ट्रीय रेसलिंग खिलाड़ी।

हमें बताएं सिटी Spice

अगर आप भी हैं फिट एंड हिट तो बन सकते हैं इस कॉलम की सेलीब्रिटी। अपनी लेटेस्ट फोटो, नाम व पता हमें 98555-58818 करें

Dainik Jagran Dt:21-06-2018

होमगार्डों को महीने में मिलेगी एक छुट्टी

चंडीगढ़, 20 जून (सुशील राज) : चंडीगढ़ पुलिस के होमगार्डों को अब माह में एक छुट्टी मिलेगी। छुट्टी लेने पर उनके वेतन से पैसे नहीं कटेंगे।यह आदेश चंडीगढ़ पुलिस के डी.जी.पी. तेजिंदर सिंह लूथरा ने किया है। छुट्टियों को लेकर होमगार्ड मंगलवार को डी.जी.पी. से मिले थे। डी.जी.पी. ने कहा कि माह में एक और साल की 12 छुट्टियां ले सकते हैं।इससे पहले होमगार्डों की माह में एक भी छुट्टी अप्रूव नहीं थी। अगर वे छुट्टी करते थे तो पुलिस विभाग उनकी एक दिन की सैलरी के हिसाब से रुपए काटता था। पुलिस विभाग में करीब 1200 होमगार्ड ड्यूटी कर रहे हैं।

पंजाब केसरी
ई-पेपर
Thu, 21 J
epaper.pu

6 माह में पकड़ा 9 किलो गांजा व 1700 प्रतिबंधित इंजेक्शन

जासं, चंडीगढ़ : शहर में नशे का गोरखधंधा तेजी से बढ़ता जा रहा है। पुलिस आए दिन नशे को सप्लाई करने वाले लोगों को गिरफ्तार कर रही है। शहर की हाईटेक पुलिस जनवरी से अबतक 9 किलो 425 ग्राम गांजा और 1704 प्रतिबंधित इंजेक्शन बरामद कर चुकी है। इसके अलावा चरस 3 किलो 960 ग्राम, स्मैक 36 ग्राम, अफीम 566 ग्राम, और हेरोइन 212 ग्राम पुलिस ने जब्त किया है। इस गोरखधंधे में शामिल 66 लोगों को गिरफ्तार कर उन्हें जेल भेजा जा चुका है। इसके बावजूद नशे का व्यापार रुक नहीं रहा और ट्राईसिटी में हाथों-हाथ नशा बिक रहा हैं। नशे का व्यापार करने वाले ज्यादातर सप्लायर नशे को बाहरी राज्यों से लाकर चंडीगढ़ के अलग-अलग हिस्सों में सप्लाई करते है। पुलिस के अनुसार नशा हिमाचल, जम्मू कश्मीर, दिल्ली व अन्य राज्यों से सप्लाई होता है। हाल ही में क्राइम ब्रांच टीम ने सेक्टर-31 थाना के अंतगत एक ऐसे सप्लायर को गिरफ्तार किया, जो हिमाचल के शिमला से नशा को लाकर उसे चंडीगढ़ में सप्लाई करने जा रहा था।

ज्यादा दामों में बिकता है नशा

नशे का गोरख धंधे करने वाले नशे को 4-5 गुना ज्यादा रेट पर मार्केट में बेचा जाता है। नशा को बेचने के लिए सप्लायर पहले युवा को अपने जाल में फंसाते है, और फिर उनसे नशा सप्लाई करवाते है। उस कारण बहुत कम संख्या में गिरोह का मुख्य सदस्य गिरफ्तार होता है।

सप्लायर अक्सर बाहरी राज्यों से नशे को कम दाम पर खरीद कर उसे चंडीगढ़ में सप्लाई करते है। हमारी कोशिश रहती है कि ज्यादा से ज्यादा नशा तस्करों को गिरफ्तार किया जाए, ताकि सिटी को नशामुक्त बनाया जा सके।

उमराव सिंह, डीएसपी क्राइम ब्रांच डीएसपी

Dainik Jagran Dt:21-06-2018

होमगार्ड जवानों को अब मिलेगी साल की 12 छुट्टियां

चंडीगढ़, 20 जून (लूना): शहर में तैनात होमगार्ड जवानों को अब एक साल में 12 छुट्टियां मिलेंगी। इन 12 छुट्टियों लेने पर अब किसी भी होमगार्ड की सैलरी से रुपए नहीं काटे जाएंगे। डी.जी.पी. तेजिन्द्र सिंह लूथरा ने यह आदेश जारी किए। हालांकि उनका यहां से तबादला हो चुका है। छुट्टियों को लेकर होमगार्ड जवान मंगलवार को डी.जी.पी. से मिले थे। उन्होंने अपनी छुट्टी न मिलने की समस्या से अवगत करवाया था। इस पर डी.जी.पी. ने कहा कि अब से वो साल में 12 छुट्टियां ले सकते हैं। डी.जी.पी. के आदेश सुनते ही होमगार्ड जवानों के चेहरे खिल गए है। इन छुट्टियों के अलावा होमगार्ड जवानों को एक वीकली ऑफ/छुट्टी भी मिलती है।

दैनिक सवेरा टाइम्स
Thu, 21 June 2018
dainiksaveratimes.epapr.in/c/296

ਡੀਜੀਪੀ ਲੂਥਰਾ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਵਿਦਾਇਗੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਪਰੇਡ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਮੀ

ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਨਿਊਜ਼ ਸਰਵਿਸ
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਡੀਜੀਪੀ ਤਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲੂਥਰਾ ਅੱਜ ਇਥੋਂ ਰਿਲੀਵ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਲੀਸ ਵੱਲੋਂ ਪਰੇਡ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਵਿਦਾਇਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਲੂਥਰਾ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਦਿੱਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਏਡੀਜੀਪੀ ਸੰਜੇ ਬੈਨੀਵਾਲ ਨੂੰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਮੁਖੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸ੍ਰੀ ਬੈਨੀਵਾਲ ਨੇ ਅਜੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਜੁਆਇਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਕਮਾਂਡ ਸਾਂਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਲੂਥਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੁਲੀਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਏ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਐਸਪੀ (ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ) ਡਾ. ਈਸ਼ ਸਿੰਘਲ ਦਾ ਵੀ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਥੋਂ ਰਿਲੀਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲੂਥਰਾ

3 arrested for drinking in public

Three persons were arrested while consuming liquor at public place. Industrial Area, Phase 1, police registered three separate cases under Punjab Police Act 2007. Later, all three accused were released on bail. Investigation of the case is in progress.

Sector 25 resident alleges assault

Vikash, a resident of Sector 25, complained against Kuldeep alias Ashu, Rahul and others for assaulting and injuring him near his residence on Tuesday night. Police booked them under sections of rioting , assaulting and threatening the complainant. No arrests have been made in this case so far.

Times of India Dt: 21/06/2018