

कर्त्तवी बस्ती में नशा मुक्ति अभियान
चलाकर किया जनता को जागरूक



जयपुर टाइम्स

अलवर(नि.सं.)। नवजीवन सेवा संस्थान अलवर की तरफ से शहर में कच्ची बस्तियों में नशा मुक्ति के लिए एक जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसमें शहर की कच्ची बस्तियों में नशे के दुष्प्रणाम व बदल के बारे में जानकारी दी गई। वहाँ इस मौके पर बस्ती के गरीब बच्चों को फल व कपड़े वितरित करे गए। इस उपलक्ष्य में संस्था के डायरेक्टर अजीत सिंह चौधरी व अश्वनी जावली भी मौजूद रहे। उहोने बता कि आगे बाले समय में भी संस्था द्वारा शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में नशा मुक्ति के लिए जागरूकता अभियान चलाया जाएगा व कार्यक्रम भारत अभियान का एक हिस्सा बनें। इस मौके पर अजीत सिंह चौधरी, रमेश्वर चौधरी, संतन दिंग, रवि सेनी, कान्हा गोपल, लखन सिंह, जितन्द्र सिंह, राहुल चौधरी, नीलम कुमार मौजूद रहे।

नेता प्रतिपक्ष टीकाराम जूली के जन्मदिवस पर 101 यूनिट रक्त एकांकित



जयपुर टाइम्स

अलवर(नि.सं.)। किशनगढ़वास के गजानंद गार्डन में कोटकासिम प्रधान डॉ. विनोद कुमारी सांगवान द्वारा मानव कल्याण संस्था के सहयोग से आयोजित रक्तदान शिविर में 101 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया, नेता प्रतिपक्ष टीकाराम जूली ने शिविर में पूँच रक्तदाताओं को हाँसला अफ़जाई किया व रक्तदाताओं के बीच केक काटकर जन्मदिवस मनाया, इस दौरान काग्रेस विधायक योगेश मिश्र, किशनगढ़वास प्रधान वीपो मुनून, सुरेन्द्र बांधा, संदीप अग्रवाल सहित काग्रेस कार्यकर्ता मौजूद रहे, प्रधान डॉ. विनोद कुमारी सांगवान ने रक्तदाताओं का आभार प्रकट किया।

Clean Alwar पोर्टल पर सफाई के साथ-साथ रोड लाइट की समस्याओं का भी होगा समाधान

जयपुर टाइम्स

अलवर(नि.सं.)। जिला कलकटर डॉ. अर्विका शुक्ला ने बताया कि अलवर के नारायणी अब सफाई के साथ-साथ रोड लाइट की समस्याओं का समाधान भी Clean Alwar पोर्टल के प्राप्त कर सकेंगे। उहोने शहर के नारायणी के अपील की है कि वे Clean Alwar पोर्टल का अधिक से अधिक उत्तरोग कर शहर को सफाई, सुन्दर और बेहतर अलवर बनाने में सहयोग करें। उहोने बताया कि अलवर शहर के नारायणी की समस्याओं को आसान और सुलभ तरीके से समाधान करके के लिए Clean Alwar पोर्टल पर एक नई सुविधा जोड़ रहे हैं। अब तक इस पोर्टल पर केवल सफाई से संबंधित समस्याओं के समाधान किया जाता था लेकिन अब इस पोर्टल के माध्यम से रोड लाइट की समस्याओं का समाधान एक नई सुविधा हो गया है। उहोने बताया कि इस नई सुविधा के तहत नारायणी अपील संबंधित रोड लाइट की समस्याओं का Clean Alwar पोर्टल पर दर्ज कर सकते हैं। यह सुविधा पूरी तरह पारदर्शी और उपयोगकर्ता के अनुकूल है। उहोने बताया कि समस्या दर्ज करते समय यह सुनिश्चित करना होगा कि संबंधित रोड लाइट का क्षेत्र नगर निगम के अंतर्गत आता है या नगर विकास न्यास के अंतर्गत आता है। यदि किसी समस्या को गलत एंजेंसी के अंतर्गत दर्ज किया गया हो तो पोर्टल पर संबंधित सही एंजेंसी को विकल्प दिया गया है। सही एंजेंसी को समस्या द्वारा सहायता होने से समाधान प्रक्रिया और जीवन की ओर बदलने की समस्याओं को Clean Alwar पोर्टल पर एक नई सुविधा हो गयी है। इससे समस्या के समाधान में देरी नहीं होगी और नारायणी को समय पर समाधान प्राप्त होगा। पूरी प्रक्रिया पारदर्शी होगी और नारायणी को अपने आवेदन की स्थिति का ट्रैक रखने की सुविधा मिलेगी।

पोर्टल के उत्तरोग की प्रक्रिया

उहोने बताया कि पोर्टल के उपयोग करने की प्रक्रिया मेंपोर्टल पर लॉगिन करें, समस्या के प्रकार (सफाई या रोड लाइट) का चयन करें, संबंधित क्षेत्र (नगर निगम/नगर विकास न्यास) का चयन करें, समस्या का विवरण और फोटो (यदि संभव हो) अपलोड करें तथा ट्रैकिंग आईडी प्राप्त करें और समाधान प्रक्रिया का स्टेटस चेक करें।

संगठन किसानों एवं मजदूरों के लिए निःस्वार्थ भाव से कार्य कर रहा है और आगे भी करेगा- प्रदेश अध्यक्ष



जयपुर टाइम्स

अलवर(नि.सं.)। भारतीय किसान यूनियन लोकसंक्षिका का 7वां स्थापना दिवस बड़ी धूमधार के साथ सुक्रावर को अलवर जिले के मालाखेड़ी में स्थित आगे एस एस्ट हाउस में बड़ी धूमधार के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राजस्थान के प्रदेश अध्यक्ष पंडित रोहित शर्मा रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में प्रेस समाचार चैनल रोहित शर्मा रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जयपुर संघान प्रवक्ता शेर सिंह चौधरी ने की। इस मौके पर प्रदेश अध्यक्ष पंडित रोहित शर्मा ने कहा संगठन को 7 वर्ष हो गए, जहाँ संगठन किसानों एवं मजदूरों के लिए निःस्वार्थ भाव से कार्य कर रहा है।



जयपुर टाइम्स

नपा कार्मिको पर लगाया लूडो खेलने का आरोप

पालिका बोर्ड की बैठक में विभिन्न विकास कार्यों पर बनी सहमति

जयपुर टाइम्स

उदयपुर(नि.सं.)। कस्बे के नगरपालिका कार्यालय में स्थित सभागार में सुक्रावर को पालिकाओं रामनिवास सैनी की अध्यक्षता में साधारण सभा सम्पन्न हुई। साधारण सभा में बैठने मुख्य अतिथि विधायक भगवानाराम सैनी मौजूद रहे। सभा की शुरुआत से पहले विधायक भगवानाराम सैनी का सफाई प्रवक्ता रामनिवास के गरीब बच्चों को फल व कपड़े वितरित करे गए। इस उपलक्ष्य में संस्था के डायरेक्टर अजीत सिंह चौधरी व अश्वनी जावली भी मौजूद रहे। उहोने बता कि आगे बाले समय में भी संस्था द्वारा शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में नशा मुक्ति के लिए जागरूकता अभियान चलाया जाएगा व कार्यक्रम वार्ता के अन्तर्गत नशा मुक्ति के लिए एक नेटवर्क बनाया जाएगा। स्वागत के बाद में पालिकाओं रामनिवास सैनी के लिए खाना दिया गया। स्वागत के बाद में सुलभ व सावधानिक शौचालयों को लेकर पर देने के विचार का पहला एंजेंट पठकर चर्चा के लिए रखा तो सभी पार्टियों ने 5 रुपये प्रति व्यक्ति शूलक निर्धारित करने पर सहमति दी। पार्षद राजेन्द्र घासाराम ने कहा कि शक्तिग्राही गेट के निकट बनी 50 लाख की लागत के शौचालय को तोड़ तो दिया परतु अब पुनः निर्माण करवाया जाएगा। उहोने बता कि आगे बाले समय में भी संस्था द्वारा शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में नशा मुक्ति के लिए जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। उहोने बता कि आगे बाले समय में भी संस्था द्वारा शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में नशा मुक्ति के लिए एक नेटवर्क बनाया जाएगा।



पालिका की ओर से दूर संचार विभाग को जारी पट्टा की शोरों की पालना नहीं कर पायी रही है, नए बनाने की क्षमता नहीं प्राप्त है। अस्थाई निवास करने रहे गड़िया लुहरो, भोपां, नाथों, बस स्टेंड पुरानी तहसील में रहने वाले लोगों को निःशुल्क पट्टे देने की सहमति दी।

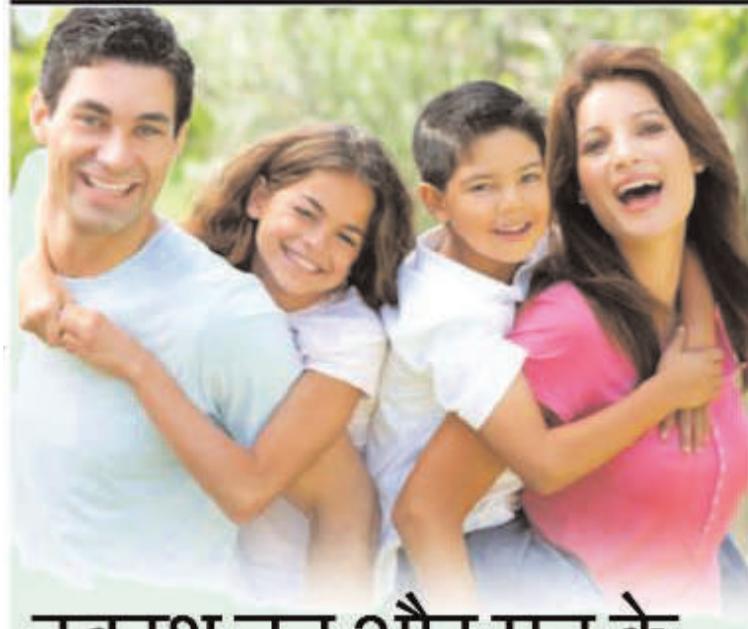
पालिका की ओर से दूर संचार विभाग को जारी पट्टा की शोरों की पालना नहीं करने पर टावर की भूमि वापस पालिका को लेने की सहमति बोर्ड ने दी। पालिका क्षेत्र में निजी होटिंग्स व पालिका के गोलों पर प्रचार करने को टेका करने की सहमति दी। पालिका क्षेत्र में पूछे हैं।

के गैरव पथ व शक्तिग्राही गेट से न्यू उदयपुरवाटी स्कूल तक डीवाइंडर पर बायर व पोल ब्रूडिंग के लिए सामीर क्राय पर सहमति दी। पालिका की ओर से मोबाइल चल शौचालय वाहन क्राय पर सहमति दी। पालिका क्षेत्र में विकास कार्य के मुद्रे पर पार्टियों ने भेदभाव के आरोप लगाए। पार्षद विशेषज्ञताल बैठकी ने पालिका के सभी बांडों में समान रूप से कार्य नहीं होने की बात कही। चैरमन रामनिवास सैनी ने कहा कि शेष बचे कार्यकाल में सभी शहरों को पालिका का विकास कार्यालय बनाया जाए। पार्षद अजीत सैनी ने पश्चिमी अस्थाताल से उमुचकर घाट नाले तक क्षेत्र विशेषज्ञता विकास कार्यालय विकास कार्यालय विकास कार्यालय में फायर ट्रेन शेड में गैरज, चारदीवारी बूर्डी, ताबांडी व स्टाफ के लिए टीन शेड में गैरज करने की आवश्यकता है। पार्षद अजीत सैनी ने कहा कि जिसका कार्य नहीं करना होता है उसके लिए तो कार्यक्रम नहीं होता। जिसका कार्य नहीं करना होता है उसके फाइल कार्यक्रम लेने करवा लेता है। पार्षद राजेन्द्र घासाराम ने कहा कि कार्यक्रम प्रैदिन नाले तक क्षेत्र का विकास कार्यालय में तुड़ों खेलते हैं। पार्षद अजीत होते हैं और उनको लुहुरे खेलते देख वापस चले जाते हैं। कार्यक्रम आगे बढ़ते हैं।

पालिका को फाइल करने के लिए ड्रेस कोड, परिचय पत्र अनिवार्य करने की मांग रखी। पार्षद शिवदाल स्थानीय निवास के सम्बन्धीय विकास कार्यालय में फायर वाहन खेल करने के लिए एक वार्षिक बैठक आयोजित होती है। इसका लाल राजनीतिक विकास कार्यालय में तुड़ों खेलते हैं। पार्षद अजीत होते हैं और उनको लुहुरे खेलते देख वापस चले जाते हैं। पार्षद अजीत की बजह तक पार्टियों से नहीं पूछते हैं।

मालाखेड़ा में आज गणेश पूजन के साथ शुरू होगा मालाखेड़ा उत्सव

सांस्कृतिक कार्यक्रम व लोक संगीत इतिहास की जानकारी मिलेगी आमजन को



स्वस्थ तन और मन के लिए याद रखें 5 नियम

हमारे शरीर की हर प्रणाली आपस में जुड़ी हुई है। इसलिए, हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, और हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। हम इन नियमों को नियमों की तरह नहीं मानते हैं, क्योंकि ये जीवन का एक तरीका है।

पूरा पोषण लेना

पोषण लेने का मतलब यह नहीं है कि हम हर समय सलाद खाते रहते हैं, लेकिन यह सुनिश्चित करता है कि हम अपने शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा से लेकर सभी विटामिन और खनियों तक सभी पोषक तत्वों से भर दें। यह सुनिश्चित करते हुए कि हमारा कुल कैलोरी सेवन हमारे शरीर संरचना लक्षणों के 30-40% है। यह भी हमारे आहार में हमारे पसंदीदा और मुख्य खाद्य पदार्थ है। हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे शरीर का 50-60 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है और हमें इतने स्वास्थ्य, मरिंग के कार्य आदि के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है।

व्यायाम और गतिविधि

सप्ताह में कम से कम 3-5 बार व्यायाम करना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। व्यायाम का कोई भी रूप जो हमारे लिए सुरक्षित है, और जिसका हम आनंद लेते हैं, हम में से अधिकांश के लिए एक अच्छी शुल्कता है। दैनिक आधार पर सक्रिय रहने और अधिक कदम (8-10th कदम) चलने के साथ इसे जोड़ना एक आदर्श संयोजन बनाता है।

इसके बाद नींद आती है हर रात 7.5 घंटे से ज्यादा सोना अच्छा होता है। पर्याप्त नींद भी हमारी उपायकाम में सुधार करती है और लालसा, भृत्य का कम करती है, सूजन और भवानात्मक प्रतिक्रिया को कम करती है।

तनाव प्रबंधन और दिमागीपन

दूसरी ओर, तनाव प्रबंधन भी उतना ही महत्वपूर्ण है, अगर तनाव को ठीक से प्रबंधित किया जाए, तो यह यास्ता में हमें बेहतर करने के लिए और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। याद रखें, हमारे विचारों की गुणवत्ता हमारे जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करती है। इसलिए, हमें सक्रिय रूप से अपने दिमाग पर काम करना चाहिए और अपने मानसिक दोषों को कम करना चाहिए। नियमित रूप से ध्यान करना और कृतज्ञता जीवनिया लूटीन रखना इसके लिए एक गेम बैंजर में।

पर्यावरण और नियमित प्रबंधन

पर्यावरण प्रबंधन में हमारे पर्यावरण में सब कुछ शामिल है। किरन में खाने से लेकर हमारी आदतों और सोसाइटी पर हम लगों को फौलों करते हैं। यथा हम अपने आत्म -विकास और हमारे लिए महत्वपूर्ण लोगों को पोषण समान दे रहे हैं? यह उस तरह के लोगों तक भी फैलता है जिनसे हम खुद को धैरते हैं। खुद से पूछें कि लिए कुछ प्रश्न: यथा हम हमें प्रेरित करते हैं? क्या हमें और बेहतर लक्ष्यों का समर्थन करते हैं? क्या हमें सुधार समें मदद करते हैं? क्या हमें हमारी दिनार्थी हमें स्वास्थ्य बनाती है, हमें मनुष्य बनाती है या हमें अधिक उत्पादक बनाती है? मैं अत्यधिक सुख और सोने से पहले की दिनवाया रखने की सलाह दूगा।

किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए दोग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। इस बात से हम सभी वाकिफ हैं और इसे मजबूत करने के लिए अपनी डाइट में पौष्टिक आहार व सही दिनहर्या का पालन करना भी जरूरी है। साथ ही ऐसी चीजों को अपनी डाइट में शामिल करने की आवश्यकता है, जो हमें अंदर से मजबूत बनाए।

जी हाँ, आप अदरक - लहसुन का इस्तेमाल खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए जरूर करते होंगे, लेकिन यथा आप इसके सेहत लाभ के बारे में जानते हैं? तल्लून - अदरक के सेवन से आप नियमित काया पा सकते हैं। लेकिन इसी के साथ इसका सेवन के कारण रक्त करना है, इस बारे में भी हमें पता होना आवश्यक है। अधिकतर लोग यह सोचते हैं कि कैफल खाने से ही अदरक - लहसुन का सेवन काफी है लेकिन इसके अलावा भी आपको इनका सेवन करना चाहिए, क्योंकि खाने के पकने के द्वारा इनके गुण कम हो जाते हैं। आइए जानते हैं इस लेख में लहसुन - अदरक के फायदों व सेवन करने के सभी तरीके के बारे में।



वॉ किंग करना यानी टहलना कई बजहों से होत्य के लिए फायदेदार है। इससे दिल स्वस्थ रहता है, कैलोरी बनने में मदद मिलती है, मूड को बेहतर बनाती है। लेकिन यथा खाना खाने के बाद वॉकिंग करना हेल्पी है? स्टडी से पता चलता है कि यह शरीर के लिए बहुत कायदमंद है।

यह ब्लड शुगर को रखता है मैटेन

डायबिटीज मैनेजमेंट में एक अहम हिस्सा आपकी फिटनेस एवं परिवर्तिती होती है। टाइप 2 डायबिटीज रोगियों के साथ एक कंट्रोल डायल में पाया गया कि जो लोग अपने मुख्य भोजन के बाद वॉकिंग करते थे उनका शुगर लेवल उन रोगियों की तुलना में कम था जो दिन में सिर्फ एक बार चलते थे।

दिल के लिए है अच्छा

एकसरसाइज आपके दिल को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हर दिन खाने से आपको हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। दरअसल करें ओपिनियन इन कार्डियोलॉजी जनरल में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार वॉकिंग करना कार्डियोवैस्कुलर हेल्प, ब्लड सर्क्योलेशन और ब्लडप्रेशर के लिए फायदेमंद होता है। इस तरह खाना खाने के बाद चलना आपके दिल की देखभाल की है।

लेकिन दुष्प्रभाव भी हैं

खाने के बाद वॉकिंग करना पेट में तकलीफ की वजह भी बन सकता है।

इनमें अपव, मतली, उलटी, पेट फूलना,

गैस, दस्त, और दर्द शामिल हैं। हर एक

हाई कार्डियोइंडर सेवन या हाल ही में खाए

गए खाद्य पदार्थों के पाचन में समस्याओं

के कारण होता है। इससे बचने के लिए

आपको चलने से 30 मिनट पहले इंतजार करना चाहिए।

करने का एक अच्छा तरीका है।

पाचन को रखता है दुरुस्त

रिसर्व कहती है कि फिजिकल एक्टिविटी के एटी इप्पलेमेंट्री एप्टिविटी के कारण खाना खाने के बाद चलना पाचन में सुधार कर सकता है। एकसरसाइज से अपनी आत्मों में फैट, लिपिंग और ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के परिवर्तनों को कम करने में मदद करते हैं जो इन्सुलिनमेटरी खिलियों को कम कर सकते हैं।

दिल के लिए है अच्छा

एकसरसाइज आपके दिल को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हर दिन खाने से आपको हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। दरअसल करें ओपिनियन इन कार्डियोलॉजी जनरल में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार वॉकिंग करना कार्डियोवैस्कुलर हेल्प, ब्लड सर्क्योलेशन और ब्लडप्रेशर के लिए फायदेमंद होता है। इस तरह खाना खाने के बाद चलना आपके दिल की देखभाल की है।

लेकिन दुष्प्रभाव भी हैं

खाने के बाद वॉकिंग करना पेट में तकलीफ की वजह भी बन सकता है।

इनमें अपव, मतली, उलटी, पेट फूलना,

गैस, दस्त, और दर्द शामिल हैं। हर एक

हाई कार्डियोइंडर सेवन या हाल ही में खाए

गए खाद्य पदार्थों के पाचन में समस्याओं

के कारण होता है। इससे बचने के लिए

आपको चलने से 30 मिनट पहले इंतजार करना चाहिए।

करने का एक अच्छा तरीका है।

पाचन को रखता है दुरुस्त

रिसर्व कहती है कि फिजिकल एक्टिविटी के एटी इप्पलेमेंट्री एप्टिविटी के कारण खाना खाने के बाद चलना पाचन में सुधार कर सकता है। एकसरसाइज से अपनी आत्मों में फैट, लिपिंग और ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के परिवर्तनों को कम करने में मदद करते हैं जो इन्सुलिनमेटरी खिलियों को कम कर सकते हैं।

करने का एक अच्छा तरीका है।

पाचन को रखता है दुरुस्त

रिसर्व कहती है कि फिजिकल एक्टिविटी के एटी इप्पलेमेंट्री एप्टिविटी के कारण खाना खाने के बाद चलना पाचन में सुधार कर सकता है। एकसरसाइज से अपनी आत्मों में फैट, लिपिंग और ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के परिवर्तनों को कम करने में मदद करते हैं जो इन्सुलिनमेटरी खिलियों को कम कर सकते हैं।

करने का एक अच्छा तरीका है।

पाचन को रखता है दुरुस्त

रिसर्व कहती है कि फिजिकल एक्टिविटी के एटी इप्पलेमेंट्री एप्टिविटी के कारण खाना खाने के बाद चलना पाचन में सुधार कर सकता है। एकसरसाइज से अपनी आत्मों में फैट, लिपिंग और ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के परिवर्तनों को कम करने म

