

राज्यपाल ने छात्र-छात्राओं से किया संवाद, स्वस्थ जीवन के लिए योग और व्यायाम अपनाने का किया आह्वान
सार्वजनिक सरोकारों के लिए ग्रामीण जनों ने किया अभिनंदन



जागरूक टाइम्स संचाददाता

जयपुर। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने शनिवार को छात्रपति संभाजी नगर में विभिन्न स्थानीय कार्यक्रमों में भाग लेते हुए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के प्रसार और विद्यालयी छात्र-छात्राओं को महापुरुषों के बाने का अवलोकन कर शिक्षा संबंधित व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी ली। वहाँ उन्होंने छात्र-छात्राओं के गांवों में आयोजित कार्यक्रमों में साथ आत्मीय संवाद भी किया। इसी तरह विभिन्न गांव में विकित्सा

आधारभूत सुविधाओं के विकास

सुविधाओं के लिए उन्होंने एवं बुलेंस का लोकार्पण किया। ग्राम पंचायत को एंबुलेंस की चालियां संपूर्ण हुए उन्होंने स्वस्थ जीवन के लिए योग और व्यायाम अपनाने पर भी जोर दिया। राज्यपता बागडे का विभिन्न स्थानीय कार्यक्रमों में ग्रामीणों ने भाभासर अभिनंदन करते हुए उनके सार्वजनिक सरोकारों और आम जन के लिए समर्पित जीवन की सराहना की।

बागडे ने शनिवार को स्थानीय गांवों में आयोजित कार्यक्रमों में भागीदारी की। उन्होंने वहाँ पर

उपाध्यक्ष

रेखे नारोली "राजेश" वाले ने बताया कि यह आयोजन शंकर तुकासाला के नेतृत्व में श्री अरविन्द अग्रवाल, गिरधारी लाल कागदी अमर चन्द काला एवं दीपिका जैन तुकासाला की कई दिनों की समर्पित सेवा से सम्पादित हो रहा है।

राष्ट्रीय ग्रीन ट्रिब्यूनल के आदेशों की अनुपालन करें सुनिश्चित- शासन संवित पशुपालन

जयपुर। पशुपालन, गोपालन और डेयरी विभाग के शासन सचिव डॉ. समिति शर्मा ने प्रदेश के सभी जिलों के लिए विभाग की ओर से पतंगवाजी को लेकर आमजन हित तथा पक्षियों की सुरक्षा के लिए एडवायरिज जारी की है।

जिला कलकर्तरों को लिखे

अपने पत्र में उन्होंने कहा है कि प्रदेश में मकर संक्रान्ति पर्व पर पतंगवाजी के दौरान दोपहिया वाहन चालकों तथा पक्षियों को जान का खतरा होने की अव्याधिक संभावना रही है। परंतु उन्होंने के दौरान अव्याधिक धरदार, नायलॉन या किसी सिंथेटिक सामग्री से बने मांझों एवं उन पर लोहे अथवा कांच के पाउडर की कोटिंग से आमजन एवं पशु पक्षियों को हानि पहुँचने और कई बार जनहानि होने की भी संभावना होती है।

साथ ही यह मांझ विभिन्न

धारुओं में संतों के साथ शामिल ज्ञाकियों भर्तों के बीच आकर्षण के केंद्र रहे हैं।

जिला कलकर्तरों को लिखे

अपने पत्र में उन्होंने कहा है कि प्रदेश के दौरान अव्याधिक धरदार, नायलॉन या किसी सिंथेटिक सामग्री से बने मांझों एवं उन पर लोहे अथवा कांच के पाउडर की कोटिंग से आमजन एवं पशु पक्षियों को हानि पहुँचने और शिक्षा को बढ़ावा देने की पहल उन्होंने को ऐतिहासिक बताया। उन्होंने

प्रति एक मजबूत संदेश देता है।

मंत्री ने मंदिर परिसर को श्रद्धा का केंद्र और दर्शनीय स्थल बताते हुए कहा कि बहुत ही कम समय में इन भव्य और सुंदर धर्मिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और कहा कि यह धर्मिय में समाज को नई दिशा देने का कार्य करेगा।

प्रति एक मजबूत संदेश देता है।

मंत्री ने मंदिर परिसर को श्रद्धा का केंद्र और दर्शनीय स्थल बताते हुए कहा कि बहुत ही कम समय में इन भव्य और सुंदर धर्मिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिहासिक कदम बताया और शिक्षा के क्षेत्र में योगदान दें। उन्होंने कहा कि मंदिर के दर्शन कर एक

संस्थान, जसोल ने शिक्षा को

सर्वोपरि मानते हुए जो संकल्प लिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए एक मिसाल है। मंत्री ने संस्थान की इस पहल का एक ऐतिह

वेट कम करने के लिए आप कैलोरीज गिना कर खाना शुरू कर देते हैं, अलग-अलग डाइट प्लान फॉलो करते हैं और भी ना जाने क्या-क्या। आप चाहे खाने में जो भी बदलाव करें, इसके साथ एक चीज़ और बढ़ते, जो है रोजाना अपनी डाइट में हेल्थी ड्रिंक्स शामिल करना। गुरुग्राम के पारस हॉस्पिटल की चीफ डाइटीशियन नीलिमा बिष का कहना है, “वजन कम करने के लिए पानी सबसे अच्छा ड्रिंक है, यह बॉडी को हाइड्रेट रखता है और वेटलॉस में भी मदद करता है। इसके अलावा कॉफी, ग्रीन टी, वेजिटेबल जूस और स्मूचीज भी फायदेमंद हैं। अगर आप वेट कम करना चाहते हैं, तो सोडा, कोला, पैकेट जूस पीना बिलकुल बंद कर दें। इनमें शुगर और कैलोरीज दोनों ही बहुत ज्यादा होते हैं।

वेटलॉस में भी मदद करता है। इसके अलावा कॉफी, ग्रीन टी, वेजिटेबल जूस और स्मूचीज भी फायदेमंद हैं। अगर आप वेट कम करना चाहते हैं, तो सोडा, कोला, पैकेट जूस पीना बिलकुल बंद कर दें। इनमें शुगर और कैलोरीज दोनों ही बहुत ज्यादा होते हैं।

फैंसी डाइट से नहीं, इन ड्रिंक्स से

तेजी से घटेगा वजन



वजा कहता है आयुर्वेद

आयुर्वेदिक एक्सपर्ट का कहना है, “वजन कम करना मुश्किल काम हो सकता है। इस काम के लिए बैलॉन्स डाइट, नियमित प्रयास और लाइफस्टाइल में बदलाव की जरूरत पड़ती है। वेटलॉस के लिए आयुर्वेद में कई कारण नुसखे हैं, लेकिन इन्हें जब भी आजमाएं, तो यह सौच कर आजमाना शुरू करें कि आपको पलक झापकते ही नतीजे दिखने शुरू नहीं होंगे, इसमें थोड़ा समय लगेगा।



त्रिफला को अपनी डाइट में शामिल करें। याहूं तो इसे सुबह पानी में घोल कर पिएं या फिर रात को सोने से पहले एक चम्चा त्रिफला को गरम पानी के साथ लें। जिन लोगों को डाइबिटीज के कारण वजन कम करने में दिक्कत होती है, उनके लिए यह बहुत मददगार है। इससे बैली फैट कम करने में मदद मिलती है।

आयुर्वेद के अनुसार गरम पानी शरीर को स्वस्थ रखने और कई बीमारियों का उपचार करने में मदद करता है। इससे पाचन किया सुधरती है और खाना ठीक से पचता है। गरम पानी पीने से हमारा मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है, जिससे कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है।



छाँच को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं। इसमें कैलोरीज तो बहुत कम होती ही हैं, यह खाना पचाने में भी मदद करती है। इससे पेट भी भरता है, जिससे आप खाना कम खाते हैं। खाने के साथ छाँच पिएं, तो यह खाने के पोषक तत्वों को शरीर में एक्जोब करने में भी मदद करेगी।



ग्रीन टी

ग्रीन टी आपकी हेल्थ और वज़े दोनों के लिए अच्छी है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है। साथ ही यह पोषण भी देती है। वज़न घटाना है, तो इसे अपे रुठान में शामिल जरूर करें। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती है, भूख कम करती है। इसका उपयोग ज्यादा फायदा उठाना हो, तो सुबह खानी पेट पिएं। खाने के बाद भी पी सकते हैं। अगर डाइबिटीज की समस्या हो, तो इस खाने के एकदम बाद ना पिएं।



कॉफी

अच्छे मूड के साथ वेटलॉस का तोहफा भी आपको नियमित कॉफी पीने से मिलता है। यह शरीर में एल्जी बहारी है और मूड लिपट भी करती है। इसमें कैटीन भी है, जो मेटाबॉलिज्म बढ़ाते हैं। और फैट बर्क करने में मदद करता है। लेटिन इसका महतब यह नहीं है कि आप अपनी कॉफी में भरपूर धीयी और टीम मिला कर पिएं।



हाई प्रोटीन ड्रिंक्स

यह भी देखा गया है कि हाई प्रोटीन ड्रिंक्स वजन घटाने में मददगार साबित होते हैं। इनसे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और भूख कंट्रोल होती है, जिससे कैलोरी इनके काम होता है। ऐसे ड्रिंक्स में सूखू व चोले का सूप बहुत अच्छे ऑफिन हैं। कोशिश करें कि इनमें बटर व मीठा ना डालें।

वेजिटेबल सूप या जूस



ताजी सब्जियों का सूप या जूस दोनों ही वेटलॉस में बहुत मददगार साबित होते हैं। इनमें कैलोरीज कम होती है और न्यूट्रिशन भरपूर होता है। अगर आप सब्जियों खाना पसंद नहीं करते, तो यह सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करने का अच्छा तरीका है। जूस व सूप बनाते समय उसमें एक्स्ट्रा शुगर, क्रीम व मलाइ मिलाने से परहेज करें। चाहें, तो सूप को गाढ़ा करने व उसका स्वाद बढ़ाने के लिए थोड़ी मात्रा में कोकोनट मिल्क मिला सकते हैं। एक रिसर्च में यह भी पाया गया कि जिन लोगों ने वेटलॉस करने की

आया चम्मच मेथीदानों को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगो दें। सुबह इसका पानी पी लें और मेथीदानों को चबा लें। इससे वेटलॉस, डाइबिटीज और वॉटर रिटेनेशन कम करने में मदद मिलती है।



खाली पेट पानी में शहद डाल कर पिएं। शहद में कई जुर्जों के साथ एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। इसमें नीबू का रस भी डाल सकते हैं।



हरी मूँग का सूप वजन कम करने के साथ आपको भरपूर एनर्जी, फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स देता है। इसमें थोड़ी काली मिर्च और नीबू का रस डालें।



सिंडी टेस्ट का दूसरा दिन

भारत की 145 दिन की बढ़त, पंत की विस्फोटक बल्लेबाजी

सिंडी। सिंडी टेस्ट के दूसरे दिन शनिवार को भारत ने पलटवार करते हुए आस्ट्रेलिया की पहली पारी को 181 रनों पर समाप्त किया और बाद में चार रन की लीड के साथ अपनी दूसरी पारी में छह विकेट खोकर 141 रन बना लिए। भारत की कुल लीड 3 अब 145 रन की हो चुकी है। चार का खेल खम्ह होने के समय रविंद्र जडेजा और ओवर विंगेटन सुदर छह रन का योगदान दे सके। यशस्वी जायसवाल (26) ने भारत को तेज शुरुआत देने की मार वह भी जल्द ही आउट हो गया। चायकाल से ठीक पहले अस्ट्रेलिया की पारी समाप्त हो गई। सीरीज में पहली बार खेल रहे प्रसिद्ध कृष्णा ने 42 रन टेकर तीन विकेट छक्का के अंतिम सत्र में बल्लेबाजी करने उत्तरी भारतीय टीम की दूसरी पारी का आकर्षण आज विकेटकीपर बल्लेबाज रिप्प एंट (61) की विस्फोटक बल्लेबाजी रही।

सिराज ने तीन विकेट झटके

उन्होंने यह रन मार 33 गेंदों पर छह चौके और चार छक्कों की मदद से बनाये। उन्होंने अपना अधिशतक मात्र 29 गेंदों में पूरा किया। वह पैट कमिस की देंद पर विकेटकीपर के हाथ पर लेकर है। कॉर्ट ने उन्हें विकार कोहली के बल्ला शनिवार भी नहीं चाला और वह सिर्फ छह रन का योगदान दे सके। यशस्वी जायसवाल (26) ने भारत को तेज शुरुआत देने की मार वह भी जल्द ही आउट हो गया। चायकाल से ठीक पहले अस्ट्रेलिया की पारी समाप्त हो गई। सीरीज में पहली बार खेल रहे प्रसिद्ध कृष्णा ने 42 रन टेकर तीन विकेट छक्का के अंतिम सत्र में बल्लेबाजी करने उत्तरी भारतीय टीम की दूसरी पारी का आकर्षण आज विकेटकीपर बल्लेबाज रिप्प एंट (61) की विस्फोटक बल्लेबाजी रही।

