

हनुमान जन्मोत्सव पर संगीतमय अखंड सुंदरकांड पाठ एवं गायत्री यज्ञ का आयोजन

ज्ञान के साथ दिखा भक्ति का संगम, विद्यार्थियों ने सीखा जीवन का सही मार्ग

जागरूक टाइम्स संवाददाता चौमूँ। सारांश कैरियर इंस्टिट्यूट में हनुमान जन्मोत्सव के पावन अवसर पर एक अचूत भावपूर्ण व प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संगीतमय अखंड सुंदरकांड पाठ और नवकुंडीय गायत्री यज्ञ संपन्न हुआ। सभी शिक्षकों में विद्यार्थियों ने यज्ञ में आहुतियों दी। संस्थान ने यह सिद्ध किया कि शिक्षा केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं, बल्कि आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों का सामान्य भी आवश्यक है। छात्रों व शिक्षकों ने भक्ति भाव से सुंदरकांड का पाठ किया और भजनों पर उत्तमाहृत्वक झट्टे, जिससे पूरे परिसर में आध्यात्मिक ऊर्जा का सचार हुआ। इस अद्भुत आयोजन के लिए संस्थान के निदेशक गोपाल यादव व शंकर लाल ढूढ़ी की दूड़ीशंथा व प्रयासों की सभी ने खुले दिल से सराहना की। उनकी यह पहल ने केवल विद्यार्थियों को मजबूत चरित्र, आध्यात्मिक समझ और जीवन मूल्यों की भी जरूरत है। हमारा उद्देश्य है कि सारांश कैरियर इंस्टिट्यूट शिक्षा के साथ-साथ संस्कारों का भी सशक्त केंद्र है। कार्यक्रम के दौरान निदेशक गोपाल यादव ने कहा कि 'सच्ची शिक्षा वही है जो विद्यार्थियों को ज्ञान के साथ-साथ अच्छे संस्कार भी दे। हमारा प्रयास है कि बच्चे न केवल पढ़ाई में छेड़ हों, बल्कि उनके भीतर



आध्यात्मिक चेतना, नैतिकता और मानवता भी विकसित हो। ऐसे आयोजनों से विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक सोच आती है, जो उनके सम्पूर्ण विकास के लिए जरूरी है। इधर मैनेजर्मेंट हैंदिश गोरा ने इस

मौके पर कहा कि आज के दौरान में केवल किताबी ज्ञान काफी नहीं है। विद्यार्थियों को मजबूत चरित्र, आध्यात्मिक समझ और जीवन मूल्यों की भी जरूरत है। हमारा उद्देश्य है कि सारांश कैरियर इंस्टिट्यूट से न सिर्फ होनहार, बल्कि संस्कारावान और जिम्मेदार नारारिक निकलें। हम शिक्षा के साथ-साथ उहें जीवन जीने की सही दिशा भी देने का कार्य कर रहे हैं। इधर सभी शिक्षकों ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस मौके पर मैनेजर्मेंट हैंदिश गोरा, प्रिंसिपल रामेश्वर प्रसाद फौजी, चेयरमैन

शंकर लाल शर्मा, मैनेजिंग डायरेक्टर बालू राम यादव (बीआरडी), केमेस्ट्री फैकल्टी एस एस चौहान सर, बलजीत सर, नवीन सर, डीके सर सहित संस्थान के समस्त शिक्षक, विद्यार्थी व स्टाफ भी जूद रहा।

विद्यार्थक कार्यालय में भीमराव अम्बेडकर की जयंती मनाई जाएगी

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। विद्यार्थक मनोज न्यायांती के नवानिमण कार्यालय पुनर्नेसरकारी अस्पताल के पास 14 अप्रैल को भारत रत्न बाबा साहब डाक्टर भीमराव अम्बेडकर की जयंती सुबह 11 बजे समारोह पूर्वक मनाई जाएगी। विद्यार्थक मनोज न्यायांती ने बताया कि कार्यक्रम को लेकर कार्यकर्ताओं ने तैयारीया शुरू कर दी है।

फुले की जयंती पर भाजपा किसान मोर्चा ने किया श्रद्धांजलि सभा का आयोजन



जागरूक टाइम्स संवाददाता भाजपा के जिला महामंत्री कृष्ण भाजपा ने कहा कि महात्मा फूले का जीवन कार्यालय में को महात्मा ज्योतिबा फूले की जयंती धूमधारम से मनाई गई। इस अवसर पर फूले साहब की तस्वीर पर पूष्प अर्पित चेतना के संचार किया। कार्यक्रम में भाजपा किसान मोर्चा शहर मण्डल अध्यक्ष राकेश सैनी, गुलपुरा मण्डल अध्यक्ष मुकेश नैमिलाल, भाजपा ऑफीसी शहर मण्डल अध्यक्ष संवरमत स्वामी, डॉ. मान सिंह राठोड़, राजेश भार्वाई टेक्डर, अशोक चंगल, श्याम तोषीवाल, सोमवील बिचड़, मनोज सिंह, विकास महला, दीपक जागिंदर, कपिल शर्मा, मनीष स्वामी, सुमेर नाई, नारिग खोखर सहित भाजपा के अनेक पदाधिकारी किया। बिचड़ ने कहा कि फूले पर भाजपा के अधिकारी हुतु संघर्ष व कार्यकर्ता उपस्थित रहे। कार्यक्रम का उद्देश्य महापुरुषों के विचारों को जन-जन तक पहुंचाना और उनके दिवाएं मार्ग भाजपा के समाज में मान-सम्मान दिलवाने के लिए अलख जगाई। भाजपा किसान लेना रहा।

ब्राह्मण अपनी अस्मिता को बचाने के लिए अपने अंदर विवेक को जागृत करें : संतश्री निवृतिनाथजी महाराज



जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। जिले के सदार शहर में छह न्याति ब्राह्मण समाज का एक दिवसीय स्थेल मिलन समारोह ऋषिकेश हरिद्वार के संत दंडी स्वामी जीगंगेश्वर जी महाराज, गणेशी धर्म के विचारात संत निवृतिनाथ महाराज के फलेहरू रेखावाटी आश्रम के रेशननाथ महाराज के अतिथ्य में लोकरंजन परिषद् सभागार में आयोजित किया गया। इस अवसर पर संत श्री निवृतिनाथ जी महाराज ने कहा कि ब्राह्मण को अपनी अस्मिता बचाने के लिए अपने अंदर

विद्यमान गुण व लक्षणों को विकसित करना होगा। उहेंने कहा कि आज का ब्राह्मण साधना व संध्या से रुद्र हो गया है जिसके चलते उहें हेक क्षेत्र में पिछड़ना पड़ता है। आज के ब्राह्मण के पास न संध्या ह, न साधन ह, न इसलिए ब्राह्मण को चाहिए ह, उहेंने कहा कि ब्राह्मण को लक्षण को चाहिए ह, उहेंने आज का पीढ़ी को दिशानां होने से बचाने का आहवान किया। इस अवसर पर दंडी स्वामी जोगेंद्रम महाराज ने कहा कि ब्राह्मण साधनों में न उनसे कलस्टर के गांव तक ब्राह्मण, पूजा-अर्चना कर देने के लिए विद्यार्थी एक दूरों का सहयोग कर रहे हैं। उहेंने कहा कि ब्राह्मण को रामसीही का स्थानीय निधनों का आहवान किया। इस अवसर पर महाराज के प्रसाद के स्थानीय अध्यक्ष शृभूद्याल पांडिया, अधिष्ठेत्र पारीक जीवन शर्मा सहित 31 जनों को पद वनी शपथ दिलाई।

सभी त्योहार भाईचारे का संदेश देते हैं : गोविंद महनसरिया



सादुलपुर। नगर परिषद के पूर्व सचिवी गोविंद महन सरिया के मुख्य अतिथि में इंद्र मिलन व होली मिलन तथा रामनवमी का पर्व मनाया गया। इस अवसर पर महन सरिया ने कहा कि सभी त्योहार भाईचारे का संदेश देते हैं तथा सभी धर्मों का आदर स्तरकार होना चाहिए। इस अवसर पर फूलों से होती खेती गई तथा एक दूसरे के गले मिलकर ईंट की बढ़ाई दी तथा देश में अपने चेन बना रहे की रामनवमी पर्व पर श्री राम से अपील की। इस अवसर पर बनवारी लाल शर्मा, मंदेश्वर ओला, रामेश्वर कर्स्टा, प्रताप कर्स्टा, अदि उपस्थित थे।

मुशील बुदानिया, भंवर सिंह राजवी, जाफर खा जोइया, इदरीश गिरदावर, इनायत खान रेलवे, नारगमल जागिंदर, मनोहर लाल जोशी, शैकत खान अखान, सनोर पचारी, लक्ष्मण राव, अब्बास नागरा, लियाकत खा कंपांडर, रामलाल सहानर, हेमराज, गुलपुरा रामनवमी के स्थानीय अध्यक्ष शृभूद्याल पांडिया, अधिष्ठेत्र पारीक जीवन शर्मा, प्रताप कर्स्टा, अदि उपस्थित थे।

सुशील बुदानिया, भंवर सिंह राजवी, जाफर खा जोइया, इदरीश गिरदावर, इनायत खान रेलवे, नारगमल जागिंदर, मनोहर लाल जोशी, शैकत खान अखान, सनोर पचारी, लक्ष्मण राव, अब्बास नागरा, लियाकत खा कंपांडर, रामलाल सहानर, हेमराज, गुलपुरा रामनवमी के स्थानीय अध्यक्ष शृभूद्याल पांडिया, अधिष्ठेत्र पारीक जीवन शर्मा, प्रताप कर्स्टा, अदि उपस्थित थे।

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने पूज्य गुरु संत डॉ. गुरुमत राम रहीम सिंह और से धन-धन सतनाम तेजी ही आसरा का इलाही व पवित्र नारा बोलकर किया गया। इसके पश्चात सेवादारों ने पुलिस लाइन के किनारों की सफाई की। सफाई अभियान के किनारों पर खड़ी घास-फूस, जंगली घास तथा आक को उडाड कर साफ-सफाई की। सफाई अभियान के दौरान सेवादारों का अनुशासन कालिले तरीफ रहा। जब सेवादार ने पाकों में खिलो दिलाया तो उन्होंने जुरी गोली। सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेरा सच्चा सोदा की शाह सतनाम जी गीत एस वेलफेर कमेटी के सेवादारों ने कुछ ही बंदों में पुलिस

जागरूक टाइम्स संवाददाता सादुलपुर। डेर

जन्मोत्सव
पर
सजे हनुमान मंदिर



जागरूक टाइम्स संवाददाता
पाली। जिलेभर में शनिवार को हनुमान जयंती उत्साह व उमंग के बीच मनाई गई। जन्मोत्सव पर कई आयोजन हुए। मंदिरों को आकर्षक सजाया गया। हनुमान भवित्व जयकरों से जुटे रहे। लोगों ने दृश्य पूजन कर सुख रमणीय की कामना की। यह कर आहुतियां अर्पित की गई। शोभायात्राओं में गजब का उत्साह नजर आया। ढोल ढमाकों पर युवा हाथों में पताकाएं लहराते नाचते-गते शरीर कहुए। प्रसाद का वितरण किया गया।

नाडोल। कस्बे के पाली-उदयपुर लाई देसी रोड स्थित पंचमुखी धाम पर विवाहित बड़ा हनुमानजी मंदिर परिसर में शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव पर विशाल शोभायात्रा सहित धार्मिक राराग कार्यक्रम आयोजित किए गए। बड़ा हनुमानजी मंदिर संस्थान ट्रस्ट नाडोल के अध्यक्ष अमरसिंह राजपुरोहित ने बताया कि हनुमान जन्मोत्सव पर शनिवार को खारडा रोड स्थित गढ़ी हनुमान मंदिर पर पूजा आरंभ कर ग्राम पंचायत भवन मुख्य बस स्टैण्ड से प्रातः 9 बजे बैंड बजाओ, देवदार्किनी, रथ, घोड़े, कच्छी घोड़ी, प्रख्यात विजयी (जालोर) के गैर द्वारा गेर नृत्य, डीजे की मधुरधुनों के साथ विशाल शोभायात्रा रखाना हुआ। जो मुख्य मार्गों से होती हुई पंचमुखी धाम बड़ा हनुमानजी मंदिर परिसर पहुंच विसर्जित हुई। दोपहर में आयोजित धार्मिक राराग कार्यक्रम में किशोर राव दुर्गा म्युजिकल गुप्त नाडोल के गाँव कलाकार दीपक नारलाई, नरेश राव भीलवाड़ा, गायिका विमला राव पाली की ओर से प्रस्तुत भवती राव यात्रा के गाँव कलाकार मंगेश प्रजापति गुड़ा अंद्रेज, भाविका चौधरी आना, सपना मावड़ी नाडोल, दुर्गा भाटी पाली, तरुण प्रजापति सजत निर्दि एवं हास्य कलाकार अर्जुन छैता सोजत स्टिरी ने मनमोहन प्रस्तुतियों देकर श्रोताओं को भाव विभोर कर दिया। कार्यक्रम में संस्थान ट्रस्ट की ओर से अतिथियों एवं भामाशाहों का साफा का व माल्यार्पण कर स्वागत किया गया। कार्यक्रम में मुकेशसिंह राजपुरोहित सोनाणा,



देर रात तक चली भजन संचया में उपस्थित भक्तों ने भजनों का आनंद उठाया। वही भजन संचया में उपस्थित सन्त करुणाकरणदास महाराज व सन्त देवीदास महाराज सहित मेले में सहयोग देने वाले भामाशाहों का सम्मान शिव नवव्युक्त मंडल अध्यक्ष महानलाल लोहार, सचिव नरपतिसिंह मेफावत, कोषाध्यक्ष मफतलाल सोनी, मंडल सदस्य धरश्यम डाबी, प्रभुसिंह परिहार, लक्ष्मीनारायण मेवाड़ा, गौरीशंकर रामावत, भंवरसिंह परिहार सहित भक्तगण उपस्थित थे। इससे पूर्व भोजी के दूसरे दिव शुरू वार की राति 9 बजे भजन संचया में उपस्थिती हुई। जिसमें भजन संचया की ओर से किया गया। इस दौरान हजारी भक्तों ने महादेव के दर्शक और लगाकर परिवार की खुशहाली की गुणेश्वर महादेव से कामना की। इससे पूर्व मेले के दूसरे दिव शुरू वार की राति 10 बजे भजन संचया की ओर से किया गया। इस दौरान शिव नवव्युक्त मण्डल अध्यक्ष महानलाल लोहार, सचिव नरपतिसिंह मेफावत, कोषाध्यक्ष मफतलाल सोनी, मंडल सदस्य धरश्यम डाबी, प्रभुसिंह परिहार, लक्ष्मीनारायण मेवाड़ा, गौरीशंकर रामावत, भंवरसिंह परिहार सहित उपस्थित थे। इससे पूर्व शुरू वार की राति 11 बजे भजन संचया की ओर से किया गया। इस दौरान शिव नवव्युक्त मंडल की ओर से महाप्रसादी बचाई गई। जिनका मेले के दौरान शिव नवव्युक्त मंडल की ओर से किया गया। वहीं तेज हवाओं से बदले गए। वहीं तेज हवाओं से भक्तों में अफरा तफरी मच गई। जिसके चलते उक्तों परे शानी का सम्बन्ध करना पड़ा। वहीं तेज हवाओं के चलने के कारण दुकानदारों को आर्थिक नुकसान भी उठाना पड़ा।

उत्साह व उमंग के साथ मनाई हनुमान जयंती, जगह-जगह निकली शोभायात्रा

भजनों के माध्यम से हनुमानजी की महिमा का किया बखान

सुमेरपुर। हनुमान जन्मोत्सव को लेकर नार नार सहित उपर्युक्त के बालाजी मरियों पर विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान हुए। महोत्सव को लेकर नार के साकेत आश्रम रोड स्थित ईमली वाले बालाजी धाम को विशेष रोशनी व फूलों से शृंगारित किया गया। मार्द संस्कृत महेन्द्रसिंह आसोप व अध्यक्ष डा. रजनीश चौबे ने बताया कि शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव पर अल सर्वों से लेकर देर रात तक भक्तों की भारी भीड़ उमड़ी। इस दौरान विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान किए जाएं। उन्होंने बताया कि जन्मोत्सव को बालाजी की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम सुदूरकांड सेवा समिति की ओर से बहुमान जन्मोत्सव में वकील सुरेश अग्रवाल, कोषाध्यक्ष अरुण यात्रा, उप कोषाध्यक्ष छान माली, सचिव मालीलाल परमार, सह सचिव मोहन बोहरा सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। जिसमें यजमानों ने बहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 बजे श्रीराम कुमारवत सहित अन्य पदाधिकारियों का प्रवाद किया गया। मार्द लालाकर भक्तों में वहुमान जन्मोत्सव में खुशहाली की विशेष आंगी सजाई गई। सुबह आर्य कन्या गुरुकूल की कन्याओं द्वारा हवन किया गया। जिसमें यजमानों ने आर्हित्या देकर क्षेत्र में खुशहाली की कामना की। शाम का 4 ब

सेहत

केला एक प्राचीन आनेक एनर्जी बूस्टर और पोषक तत्वों का भंडार है केला



अगर आप स्पोर्ट्स के शॉकीन हैं तो देखा होगा कि खिलाड़ी एनर्जी के लिए ब्रेक में अक्सर केले खाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि सबसे अच्छे एनर्जी बूस्टर में से एक है, यह तुरंत ऊर्जा देता है।

स्वाद में मौजूद और सेहत के लिए फायदेमंद यह फल बच्चों से लेकर बुजु़ों तक सबकी पसंद है। करीब 10 हजार साल पहले दीक्षण-पूर्व एशिया के जंगलों में सबसे पहली बार केला उआया गया था। शुरूआत में केले होने लगी और इसका रूप बदलता चला गया। अब यह दुनिया के सबसे ज्यादा खाए जाने वाले फलों में से एक है।

खास बात ये है कि केला मौसमी फल नहीं है, यह पूरे साल उआता है। केला खाने से डाइजेशन बेहतर होता है, यह दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है और बजन कंट्रोल में रखने में भी मदद करता है। इसके अलावा यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने और हड्डियों को मजबूत बनाए और मददगार है।

केला न्यूट्रिशन से भरपूर सुपरफूड

केला एक लो कैलोरी और हाई न्यूट्रिशन वाला फल है। यह पोटेशियम और फाइबर से भरपूर होता है।

अगर किसी को बहुत थकान रहती है तो केला प्रेशर से रहता है तो केला फायदेमंद सवित्र होता है। अगर मांसपेशियों में कमजोरी महसूस हो रही है तो रोज एक केला खाना चाहिए।

केले में होते हैं जरूरी विटामिन्स और मिनरल्स

केला एक कम्प्लीट एनर्जी फूड है। इसमें मौजूद विटामिन्स और मिनरल्स इसे सुपरफूड बनाते हैं। खासकर पोटेशियम, विटामिन बी 6 और विटामिन सी की भरपूर मात्रा इसे शरीर के लिए बेहद फायदेमंद बनाती है। केले में मौजूद मिनरल्स ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने, हड्डियों को मजबूत बनाने और एनर्जी बूस्ट करने में मदद करते हैं।

केला खाने से सेहत को कई फायदे

केला दुनिया के सबसे बेहतरीन नेचुल एनर्जी फूड्स में से एक है। यह फाइबर, पोटेशियम और विटामिन बी 6 से भरपूर होता है। यह डाइजेशन, हार्ट वेलथ और मांसपेशियों की मजबूती के लिए, फायदेमंद है। केले में मौजूद नेचुल शुगर तुरंत एनर्जी देती है और इसे ब्रेकफास्ट में शामिल करना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

सवाल : यह रोज केला खाना सही है?

जवाब : हां, रोज केला खाना सेहत के लिए फायदेमंद है। यह इंटरेट एनर्जी देता है और खाच शी दुरुत्तर रखता है। हालांकि, बहुत ज्यादा केले खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है, खासकर डायबिटिक लोगों को इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

सवाल : यह केला खाने से वजन बढ़ता है?

जवाब : हां, अगर केला खाना लेता है तो वजन बढ़ सकता है क्योंकि इसमें नेचुल शुगर और कैलोरी होती है। अगर इसे संतुलित मात्रा में खाया जाए तो यह वेट मैनेजमेंट भी मदद कर सकता है, विटामिन फाइबर भरपूर मात्रा होता है, जिससे भ्रूण कंट्रोल में रहती है।

सवाल : यह केले से लड़ प्रेशर कंट्रोल में रहता है?

जवाब : हां, केले में पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है, जो लड़ प्रेशर को नियंत्रित करने में योगदान करता है। यह वेट मैनेजमेंट की मात्रा को ब्रेकफास्ट में हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है।

सवाल : यह खाना पेट केला खाना सुकृदित है?

जवाब : हां, केला खानी पेट खाया जा सकता है। हां प्रैशिटी को कम करने में मदद करता है और पेट को ठंडक पहुंचाता है। जिन्हें डायबिटीज या प्रैशिट हो सकती हैं। इसीलिए बेहतर है कि इसे दिन में ही खाया जाए।

सवाल : यह केला खाने से हृष्णियां मजबूत होती हैं?

जवाब : हां, केले में कैलियम और मैनैशियम होता है, जो हृष्णियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। खासतर पर बच्चों और बुजु़ों के लिए यह एस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। यह शरीर को संक्रमण और बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इससे रिकॉर्ड होती है और ग्लूकोज बनाती है।

गर्मियों के सुपरफूड

तरबूज में है 91 प्रतिशत पानी



गर्मियों

में गला सूख रहा हो और मीठा-स्वीला तरबूज मिल जाए तो यहां ही कहाना। आमतौर पर लोग इसे स्वाद और मजे के लिए खाते हैं। जबकि यह सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। लगभग 5 हजार साल पहले अफीका में पहली बार तरबूज उआया गया। इसके बाद धीरे-धीरे यह मिस और ग्रीस से होते हुए भारत पहुंचा। यहां तक कि मिस के पिसिमिंडो में भी तरबूज के अवशेष मिले हैं। तरबूज का 90 प्रतिशत से ज्यादा हिस्सा पानी होता है, जिससे शरीर हाइड्रेटेड बना रहता है। इसलिए तरबूज को गर्मियों का सुपरफूड भी कहते हैं।

इम्यून सिस्टम मजबूत होता है

तरबूज खाने से सेहत को कई फायदे होते हैं। गर्मियों में यह शरीर को ट्रैक्चर सामान्य रखने में मदद करता है और कैंसर केसोंसे इम्यूनिटी सुधारती है और स्किन हेल्थ भी इंस्क्रिप्ट होती है।

आंखों के लिए फायदेमंद

एक मीडियम साड़ज के तरबूज के टुकड़े में 9-11 प्रतिशत तक विटामिन ए होता है। इन्हाँसे आंखों के लिए विटामिन ए बहुत ज्यादा होती है। इसलिए तरबूज खाने से आंखें चुराती हैं और नज़र कमज़ोर होने का खतरा कम होता है।

शरीर हाइड्रेटेड रहता है

तरबूज में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है। इससे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। यह शरीर में पानी की कमी नहीं होने पारी है। गर्भियों में जरूरी को अपेक्षित ज्यादा पानी की जरूरत होती है। तरबूज खाने से पानी की ये जरूरत आसानी से पूरी हो सकती है।

सवाल : यह आम खाने से वजन बढ़ता है?

जवाब : नहीं, अगर सही मात्रा में खाया जाए तो वजन नहीं बढ़ता है। हालांकि, यह सच है कि आम में नेचुल शुगर होता है। इसके साथ फाइबर भी होता है, जो श्वेत को नियंत्रित करता है। इसलिए अगर लीमिटेड इंटरेट करता है। इससे उर्जा मिलती है और पोषण भी मिलता है।

सवाल : यह आम खाना से वजन बढ़ता है?

जवाब : बोयर पर ऐसा नहीं होता है। यह समय में आम खाना खाने से वजन बढ़ता है। इससे शरीर को नियंत्रित करता है। अगर लीमिटेड इंटरेट करता है। यह कम होता है और वजन बढ़ता है।

सवाल : यह आम खाने से पिंपल होते हैं?

जवाब : आमतौर पर ऐसा नहीं होता है। जिस तोतों की तरफ ज्यादा सेवेनशील है, उन्हें साथानी बरतानी चाहिए। आम में प्राकृतिक शुगर होती है, जिससे कुछ लोगों की तरफ में अर्द्ध बढ़ सकता है। इससे पिंपल हो सकते हैं।

लड़ प्रेशर

कंट्रोल करता है

आम की न्यूट्रिशन वैल्यू

100 ग्राम आम में लगभग 60 कैलोरी होती है। इसका ज्यादातर हिस्सा पानी होता है। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट और फाइबर भी होता है। इसमें और कौन से न्यूट्रिशन होते हैं।

आम सेहत के लिए फायदेमंद

आम खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इससे स्किन हेल्थ में सुधार होता है। आम खाने से ट्रैम्प कम तंत्र दुरुत्तर होता है। आम खाने से स्ट्रेस कम होता है और अनहेल्दी स्क्रीम खाने की आदत पर काबू पाया जा सकता है। यह कम कैलोरी में अधिक पोषण प्रभावित हो सकती है। इससे बुद्धि, रीडिंग्स और ग्लूकोज बनाती है।

वजन कंट्रोल करने में मददगार

आम में फाइबर भरपूर होता है, जिससे पानी से आसानी होती है। फाइबर पर ऐसे लेवल समय तक भरा रहता है। इससे भूख कम लगती है और अनहेल्दी स्क्रीम खाने की आदत पर काबू पाया जा सकता है। यह कम कैलोरी में अधिक पोषण देता है, जिससे बुद्धि, मारी, बंगाली, मैथिंगी में 'आम' शब्द बना है। पुर्गली लोग इसे 'मांगा' कहते हैं, जिससे योगीपीय भाषाओं में 'गैंगो' शब्द बना। भारत विश्व में आम का जैव विवरण देता है।

बालों और तत्वा के लिए फायदेमंद

आम में विटामिन ए, सी और इंटीओक्सिडेंट तत्वों की उपलब्धता है, जो बालों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। ये एंटीओक्सिडेंट तत्वों को बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

<

भिड़ंगी दो दॉयल टीमें



नई दिल्ली। राजस्थान रॉयल्स और रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु यानी आरसीबी के बीच रविवार को जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में मुकाबला खेला जाएगा। इस मैच में दोनों ही टीमें जीत की राह पर टेटोन के इशारे से उत्तरेंगी, क्योंकि पिछले मैचों में दोनों गंभीर टीमों को हार मिली है। इस मैच में सिलामी बल्लेबाज कोहली के सामने तेज गेंदबाज जोफ्रा आर्चर कड़ी चुनाती पेश करेंगे। ये मैच अपने देखने लायक होगा।

बहुतर प्रदर्शन की उम्मीद

वहाँ, आरसीबी के बल्लेबाज टीम की खामी का फायदा उठाने की कोशिश करेंगे। टीम को श्रीलंका के बानिंद हसरंगा और महीश तीक्ष्णा की स्पिन जोड़ी से बीच के ओवरों में बहुतर प्रदर्शन की उम्मीद होगी। कोहली ने अब तक दो अर्धशतक लगाये हैं, लेकिन सॉल्ट के पास बेहद आक्रमण रखेंगे कि साथ बल्लेबाजी करने की क्षमता है। इवंदत पांडकल भी बड़ी पारी खेलना चाहेगे। वहीं, एवर रजत पाटीदार अपनी लाय जारी रखना चाहेगा। टिम डेविड और लियम लिंगस्टन के पास किसी भी गेंदबाजी को कापाकी मजबूत बनानी है।

संभावित दोनों टीमें

अपने पहले आईपीएल खिताब की तलाश में लीरीयरेल चैलेंजर्स बैंगलुरु की टीम के पास जोश हेजलबुड और भुवनेश्वर कुमार जैसे अनुभवी तेज गेंदबाज हैं, लेकिन स्पिन गेंदबाजों को निरंतर प्रदर्शन करने की ज़रूरत है। राजस्थान रॉयल्स की टीम को इस मैच में आगे बल्लेबाजों से बहुतर प्रदर्शन की उम्मीद होगी। उनके पास शीर्ष क्रम में संजू सैमसन, रियन पराग, यशस्वी जयसवाल और नितीश राणा के साथ आक्रमक बल्लेबाजी करने की क्षमता है। इसके साथ ही निचले क्रम में ध्वन जुरेल और शिमरेन हेटमायर की विस्टोटक जोड़ी जोड़ दी है।

