



शरीर भी आर्थिक स्थिति देखकर देता है साथ

कहा जाता है कि बुरे समय में आपका सबसे अच्छा साथी आपका स्वास्थ्य होता है, लेकिन यह कहावत शायद पूरी तरह सच नहीं है, क्योंकि आपका शरीर भी आपकी आर्थिक स्थिति को देखकर आपका साथ देता है।

बिटिंग वैज्ञानिकों के दल ने इस बात का दावा किया है कि लंबी आयु के लिए जिम्मेदार हार्मोन भी तभी आपका साथ देता है, जब आपकी आर्थिक स्थिति अच्छी होती है। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं ने पाया कि लंबी आयु के लिए जिम्मेदार हार्मोन डीएचईएस (डीएए) की अधिकतम मात्रा याददाश्त को बढ़ाने, तनाव को कम करने में मददगार होती है और खासकर यह पुरुषों में पचास साल की आयु के दौरान काम करने लगता है।

लंबी आयु के लिए जरूरी

शोध दल के प्रमुख सर माइकल ने बताया, मैं विश्वास से कह सकता हूं कि यह हमें पहली बार किया है। मारे यह निजी तौर पर मानता है कि यह तनाव को कम करने का एक तरीका हो सकता है।

आपके शरीर में हार्मोन डीएचईएस (डीएए) हाइड्रोपिंग्स्टोरेन सल्फेट) की अधिकतम मात्रा में भौजूँगी आपको लंबे समय तक जिंदा रखती है। गुरुं के ऊपर स्थित एड्रीनल गंधि से सावित होने वाला यह हार्मोन उनमें अधिकतम मात्रा में पाया जाता है, जो ज्यादा विनियमित तौर पर व्यायाम करते हैं और ज्यादा खुशी, उत्साह, रोमांच और अपने दोस्तों व परिवार के साथ जिंदगी व्यतीत करते हैं। इस तरह का आरामदायक और विलासितापूर्ण जीवन जीना, तभी संभव है जब आपके पास अकूल धन हो।

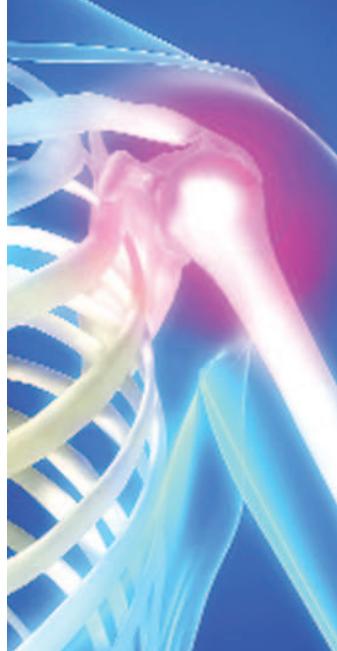
उम्र बढ़ने पर होता है सावित उम्र को लेकर किए गए अध्ययन में यह बात सामने आई है कि एक दूसरा हार्मोन आईजीएफ (इंसुलिन

हार्मोन को सीधा बढ़ाएंगे

लाइक ग्रेथ फैक्टर) भी उम्र बढ़ने के साथ कम मात्रा में सावित होने लगता है। ये दोनों हार्मोन सम्बन्धित रूप में मिलकर तनाव की स्थिति को कम करते हैं। इसके कारण यह शरीर की अन्य जैविक गतिविधियों में सलान पाचन, प्रतिरक्षा तंत्र और ऊज़ा बनने की प्रक्रिया को नियंत्रित करने का काम करते हैं। इस प्रयोग को करने के लिए शोधकर्ताओं के दल ने करीब पचास साल की उम्र के 1000 व्यक्तियों के खुन के नमूने प्राप्त कर यह निष्कर्ष निकालने में कामयादी पाई। सर माइकल ने कहा, हमने स्पष्ट रूप से पाया कि कम धनी लोगों के बीच तनाव, मोटापा और अनियमित शारीरिक व्यायाम, धूमपान की अविकल्पता तथा हरी सब्जियों और फलों का कम मात्रा में सेवन कुछ ऐसे कारक थे, जो उनके बीच मध्येह और उच्च रक्तचाप की समस्या को उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार हैं।

शोधकर्ताओं के मुताबिक इस नए शोध के परिणाम की वजह से ऐसी दिवाओं के निर्माण का रास्ता खुल गया है, जिसके जरूर इम्फार तरह के इस तरह के हार्मोन को सीधे बढ़ा पाएंगे। शरीर में इस तरह के हार्मोन के स्तर को बढ़ाने का मामला केवल कुछ गोलियां खाकर पूरा नहीं हो सकता। इस हार्मोन का साथ बचपन और युवावस्था में काफी मात्रा में होता है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ ही इसके साथ में गिरावट आने लगती है। अस्सी की उम्र में इसकी सावित मात्रा युवावस्था के मुकाबले में केवल दस प्रतिशत ही रह जाती है।

अगर आपके कंधों, बाहों में जोर का दर्द है और लंबे समय तक ठीक नहीं हो रहा है तो आपको रोटेटर कफ टियर की जांच और परीक्षण कराने की ज़रूरत है।



कंधों-बाहों में दर्द का कारण रोटेटर कफ इंजरी

रोटेटर कफ टियर

- सूजन के कारण कमजोर हो जाने के बाद पेशी दूर सकती है।
- कंधे के इस्तेमाल के कई प्रकार सामान्यतः रोटेटर कफ की वजह से होते हैं:

अपने हाथों से धक्का देना

धूतने के गढ़िया, टांगों में अच्युतनाक स्थितियां, या जांघों में कमजोर चर्चे शिरक घोरणे की वजह से स्वास्थ्य की उत्तराधिकारी हैं। कभी कभी रोटेटर कफ की पेशियां उसके ऊपर के हड्डीदार लोड (अंशकूट) या कंधे के सामने एक अस्थिक्षेप से टकराया रखा होता है। इस घण्टना की इमंगिनेशन सिङ्गोम के नाम से जाना जाता है, इस तरह का दर्द और सूजन का कारण बनता है। रोटेटर कफ की घण्टना में सूजन पैदा करने की सबसे ज्यादा समाना होती है। यदि आपके कंधे का सुधार कठिन या दोहरावार है।

रोटेटर कफ की घण्टना को सूजन पैदा करने की सबसे ज्यादा घण्टना होती है। यदि आपके कंधे का सुधार कठिन है:

पुनरावृत्तीय फैलाव

ऊपरी पेशी की स्थिति तंग जगह जिनसे रोटेटर कफ पेशियों को निकलना होता, को छोटा कर देती है। पुरुष अप, तैरकी, घर की सफेदी, घिसना, भवन निर्माण करना, अटो मैनेजिंग का काम और अच्युतिक्षियां रोटेटर कफ की घोटा का कारण हो सकती हैं।

सशक्त या आक्रमिक ऊपरी

बाह का धमाव

टियर्स विशेष रूप से फेंकने वाली खेलों, रैकेट खेल और कुश्ती के खिलाड़ियों में आम हैं। अचानक संचलन, जैसे एक लोन की घास काटने की मशीन शुरू करने के लिए खींचना, एक कमजोर पेशी की तोड़ सकता है। इसके अलावा आपका कंधा और आसानी से घायल हो सकता है। अगर यह अस्वस्था है।

चार पेशियों की हड्डी और पसलियों की मांसपेशियों को ऊपरी बाह की हड्डी के साथ जोड़ती है, क्योंकि ये पेशियां बाह को उसके कोटर के भीतर घूमने में मदद करती हैं, इन पेशियों के आस्तीन को रोटेटर कफ कहा जाता है।

रोटेटर कफ पेशियां

रोटेटर कफ में पेशियों आसानी से घायल हो सकती हैं, क्योंकि ये पेशियां बाह को उसके कोटर के भीतर घूमने में मदद करती हैं, इन पेशियों के आस्तीन को रोटेटर कफ कहा जाता है।

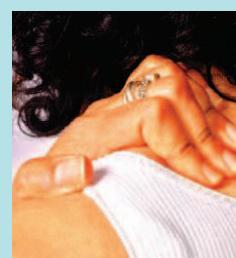
रोटेटर कफ टैंडोनाइटिस अकेली पेशी की सूजन विशिष्ट धूमाव में दर्द उत्पन्न करती है, जब मांसपेशी जो उस पेशी की खींचती है, उपरोयों हो रही है या जब आप ऊपर की ओर पहुंच रहे हैं।

शोल्डर बर्साइटिस

अप-अंशकूटीय बरसाइटिस भी कहते हैं। बरसाइटिस तब होता है जब सूजन तरल परवाय, जो रोटेटर कफ की पेशियों को चिकना करता है और खांड तक फैल जाती है। दर्द अक्सर रात में और बुरा होता है, जब आप लगभग किसी भी दिशा में अपना कंधे ले जाते हैं, खासकर यदि आप ऊपर की ओर ले जाते हैं।

रोटेटर कफ इंजरी के लक्षण

रोटेटर कफ की घोटों आपके कंधे और ऊपरी बाह में दर्द का कारण उत्पन्न करती है। दर्द सबसे ज्यादा महाव्यर्ण तरह हो सकता है, जब आप अपने हाथ उठाने दूर खुलते हैं, पेशियों की आसानी से राखने की स्थिति से सभावना होती है। इसके कारण जब आप अपने बालों में कंधे की घोटने की स्थिति करते हैं। यदि आपका लायन की घोटना होती है, तो आपकी घोटना की दूरी दूर होती है। इसके कारण जब आप अपने हाथ उठाने दूर खुलते हैं, तो आपकी घोटना की दूरी दूर होती है।



विलसन डिजीज से होता है पढ़ाई में चिड़चिड़ापन

यदि आपके बच्चे का पढ़ाई-लिखाई ने मन नहीं लग रहा है, उसने चिड़चिड़ापन आने लगा है तो आप इसे हल्के से नहीं लगाना आठ प्रतिशत बच्चे इस बीमारी से पीड़ित हैं।

न्यूरोलॉजिस्ट सैम्युल अलेक्सेंडर विलसन ने 1912 में इस रोग का पता लगाया था। तभी से इस बीमारी को नाम मिला। मस्तिष्क व लीवर के क्षेत्रों (टिश्यू) में मौजूद परोपी-7 शी नामक जीन (जो कि एक प्रोटीन होता है) के विभाजन (प्रोटेन) के कारण यह बीमारी होती है। यानी भोजन के साथ शरीर में पहुंचने वाला ताबा तत्व तीक्ष्ण से नहीं रहता और क्षेत्रों में जमा हो जाता है।

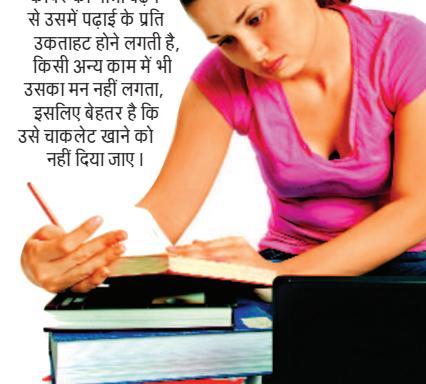
संतान में संभावना

इस जीन की एक असामान्य कोणी 100 में से एक मनुष्य में मौजूद रहती है। इस बीमारी के लिए विभाजन (प्रोटेन) के उपचार नहीं होते, पर वे वाहक (कैरियर) बन जाते हैं और बच्चों में 6 से 20 की उम्र में लक्षण उभर जाते हैं।

कॉपर बढ़ना है कारण

यह बीमारी शरीर में कॉपर की मात्रा बढ़ने से होती है, इसलिए बच्चे को चाकलेट व बादाम नहीं देना चाहिए। विलसन डिसीज होने पर यदि समय पर रोगी का उपचार नहीं किया गया तो इससे लीवर

और आंखों को क्षयी पहुंच सकती है। इसका इलाज अपी महानगरों में मौजूद है। बच्चे में कॉपर की मात्रा बढ़ने से उसमें पढ़ाई के प्रति उक्ताहट होने लगती है, किसी अच्युत काम में भी उक्ताहट करते हैं। उसका मन नहीं लगता, इसलिए बेंतर है कि उसे चाकलेट खाने की नहीं दिया जाए।



अगर आप अधिक मात्रा में इसका इस्तेमाल कर रहे हैं



एशियाई खेलों की विजेता पलक ने एयर पिस्टल ट्रॉफी के पहले दिन स्वर्ण जीता

भोपाल,

मौजुदा एशियाई खेलों की विधियन हरियाणा की पलक ने एमपी राज्य शूटिंग अकादमी रेंज में महिलाओं की 100 मीटर एयर पिस्टल टी३ ट्रॉफी जीत लिया। राजस्थान के निशानेवाज अमित शर्मा, जिहोने पिछले साल दृश्यमान कोरिया के बांगवान में आईएससीएपी जूनियर विश्व वैष्णवीनियम में टीम रजत पदक जीता था, पुरुषों की एयर पिस्टल टी३ स्पर्धा में जीती हुई। पलक ने महाराष्ट्र की शीतल प्रीतम देसाई की बुरोती पर काढ़ा पर दिया, जिहोने पहले 581 के स्कोर के साथ क्लारीफिकेशन में शीर्ष स्थान पर हासिल किया था। पलक ने 242 का स्कोर

किया, जबकि शीतल 240.6 के साथ दूसरे स्थान पर रही। स्टेटमेंट सुनियतीसरे स्थान पर रही। दूसरी ओर, अमित ने फाइनल में 242.6 का स्कोर बनाकर सेना के ब्रावो कुमारी को पछड़ दिया, जो 242.2 के स्कोर के साथ 0.4 से पीछे दूसरे स्थान पर थे। सेना से ही ओलिंपियन गुरुपील सिंह 221.7 के साथ तीसरे स्थान पर रही। श्रावण क्लारीफिकेंग में सर्वश्रेष्ठ निशानेवाज थी, जो 586 के साथ रियाणा के आदित्य मलता के बराबर थे। लेकिन, 273 के मुकाबले आदित्य के 203 को शीर्ष स्थान के लिए पछड़ दिया गया। अमित शर्मा ने 584 का स्कोर किया और क्लारीफिकेशन में शीर्ष स्थान पर हासिल किया था। पलक ने 242 का स्कोर



बेयरस्टो धर्मशाला में अपना 100वां टेस्ट खेलेगे : मैक्यूलम

धर्मशाला। इंटर्लैंड के मुख्य कोच ब्रेंडन मैक्यूलम ने कहा है कि ब्रेकेज जॉनी बेयरस्टो धर्मशाला टेस्ट खेलेंगे। इससे पहले अटकलें लगायी जा रही थीं कि खराब पार्म के चलते बेयरस्टो को अंतिम टेस्ट से बाहर किया जा सकता है परन्तु मैक्यूलम ने इससे इका किया है। उनका कहाना है कि ब्रेकेज जॉनी के खिलाफ पांचवां और अंतिम टेस्ट खेलेंगे। साथ ही कहा गया कि ये मैच उनके लिए इसलिए भी अल्प स्थान पर होगा। ब्रेकेज जॉनी के खिलाफ टेस्ट सीरीज का पांचवां और अंतिम टेस्ट 7 मार्च से खेला जाएगा। मैक्यूलम ने कहा, हाँ, वह अपना 100वां टेस्ट खेलेगा। साथ ही कहा कि ब्रेकेज जॉनी को भी मौल का पत्तर बनाना पड़ता है। वह इससे पीछे रहे होते। बाहर खेलेंगे। यह उनके लिए बास्टर में एक भावाकृति के खिलाफ पांचवां और अंतिम टेस्ट खेलेंगे। साथ ही कहा कि ये मैच उनके लिए इसलिए भी अल्प स्थान पर होगा। गोलतब्बत है कि 99 टेस्ट और 176 पारियों के बीच रिकॉर्ड ने 36.42 की औसत से 5.97 स बनाया है जिसमें 12 शतक और 26 अंदरूनी ट्रॉफी बनायी हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 167 रन रहा है। ब्रेकेज जॉनी ने इस सीरीज में नाकाम रहे और अब तक खेले गये चारे टेस्ट और अब पारियों में 21.25 की औसत से वह केवल 170 स्न ही बना पाये हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर रिकॉर्ड 38 रन है। मैक्यूलम ने यह भी कहा कि सीरीज हासने के बाब भी उनकी टीम 18 महीने पहले की तुलना में बहुत बेहतर प्रदर्शन किया है। ब्रेकेज की कामान और मैक्यूलम के नेतृत्व में इंटर्लैंड ने अटकल 22 टेस्ट मैचों में से 14 जीते हैं जबकि तीन मैचों पर हार का समान करना पड़ा है जबकि एक मैच ड्रॉ रहा है।

ग्रीन के शानदार शतक से ऑस्ट्रेलिया ने बनाये 279/9

मेजबान टीम के हेनरी ने लिए घार विकेट

ऑक्लैंड। कैमरन ग्रीन के शानदार शतक से ऑस्ट्रेलिया ने मेजबान न्यूजीलैंड के खिलाफ पहले टेस्ट के पहले दिन अपनी पहली पारी में 9 विकेट पर 279 रन बनाये। ग्रीन ने इस मैच में 103 रनों की पारी खेली। इस मैच में मेजबान न्यूजीलैंड ने मैट हेनरी की शात्रू के गेंदबाजों से ऑस्ट्रेलिया की आधी टीमों को 112 रनों पर ही स्मैट दिया। इसके बाद ग्रीन ने एक छोटे संभाला और कीवी टीम को काई ई अवसर नहीं दिया। मेजबान टीम की ओर से हेनरी ने घार विकेट लिए। इस मैच में मेजबान न्यूजीलैंड के कप्तान टिम का प्रते बलेबाजी के लिए बुलाया। उनका फैसला था कि नाया दिन बाहर खेलना चाहिए। इसके बाद भी उन्होंने नायान लायन 6 के आउट होने के बाद जोश झेंजलुड के साथ मिलकर आपारी और बढ़ाई और अपना शतक भी पूरा किया। इससे ऑस्ट्रेलियाई टीम का एक सम्मानजनक रुकोर बनाना सफल रही।

इसके बाद ग्रीन के शतक से टीम मुश्किल में फँस गयी। ऑस्ट्रेलिया ने इसके बाद 3 विकेट और खो दिये। ऑस्ट्रेलिया ने लंबे से पहले रियास का विकेट खोया और दूसरे सत्र में उपमान खाया, मार्नर लैवेशन 1 और ट्रिप्टन 2 द्वारा दिया गया। इसके बाद ग्रीन ने एक छोटे से रुकोर के लिए उपर उसके विकेट भी गिरे। इस सत्र में ग्रीन ने जहाँ एक छोटे पर टिके रहे। वहीं दूसरे छोटे से मिशेल मार्च ने 39 गेंदों पर ही 40 रन बना दिए। मार्च के आउट होने के बाद एलेक्स केरी 10, मिशेल स्टार्क 9 और पैट टिमिस 16 रन बनाने पर ऐलर पैलियार ने उपर पारी दिया। इसके बाद भी उन्होंने नायान लायन 6 के आउट होने के बाद जोश झेंजलुड के साथ मिलकर आपारी और बढ़ाई और अपना शतक भी पूरा किया। इससे ऑस्ट्रेलियाई टीम का एक सम्मानजनक रुकोर बनाना सफल रही।

महिला प्रीमियर लीग में जबरन मैदान में घुस आये व्यक्ति को एलिसा ने रोका

बैगलूरु। यहाँ खेले जा रहे महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) 2024 के छठे मैच में एक व्यक्ति के अचानक प्रवेश से हांगा मच गया। ये व्यक्ति सुखा थेरे को तोड़कर जबरदस्ती मैदान में घुस आया था पर यूथी वारियर्स की कप्तान एलिसा हीली ने किसी प्रकार उसे प्रिंग की ओर बढ़ने से रोक दिया। यह मामला यूथी वारियर्स के बीच गार दिवस हुए मैच का है। इसमें मुबई आईपी की पारी के अंतिम ओवर में एक दर्शक सुझा में सेंध लगाकर मैदान पर घुस गया, जिसके कारण मैच थोड़ी देरे के लिए रोका गया। उस समय विकेटकीपिंग कर रही एलिसा ने उस व्यक्ति को किसी प्रकार रोक दिया। उहाँ लगाने के साथ मिलकर आपारी और बढ़ाई और अपना शतक भी पूरा किया। इसलिए नायान लायन 29 से 23 तक सीरीज के साथ 94 रन की शुरुआती साझेदारी करते हुए यूथी वारियर्स को 16.3 ओवर में 162 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए मौजूदा टूर्नामें अपनी पहली जीत दिलाई।

महिला प्रीमियर लीग में जबरन मैदान में घुस आये व्यक्ति को एलिसा ने रोका

सहवाग और पीटर की शानदार बल्लेबाजी से मुंबई चैपियंस जीती वेटरन प्रीमियर लीग

ग्रेटर नोएडा ।

यहाँ जारी ईडिन वेटरन प्रीमियर लीग में भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व सलाही ब्रेकेज चैपियंस द्वारा दर्शकों के बीच गार प्रदेश का 8 विकेट से हांगा। यहाँ जारी आईपी की ओवर प्रदेश ने इस पर 176 रन बनाए। उत्तर प्रदेश के लिए गेंदबाजी के बाल्लेबाजी ने चैपियंस को अपनी शानदारी करते हुए 42 रन बनाए। सहवाग ने अपनी शानदारी करते हुए 33 पराई और एक-एक विकेट मिला। इसके बाद जीत के लिए मिले उन्होंने 7 चौके और 4 छक्के

लगाया। अंशुल के अलावा रोहत श्रीवास्तव ने भी 22 गेंद पर 30 ओवर से अपनी शानदारी करते हुए 38 गेंदों पर 69 रन बनाये। वहीं आईपी की ओवर में अपिषेक शुभमनवाला ने 38 गेंदों पर नायान 69 से बनाये। वहीं पीटर ने 29 गेंदों पर नायान 41 रन बनाए। इस गेंद का विकेट लिया। इन दोनों के अलावा अपनी शानदारी करते हुए 22 गेंदों पर 35 रन बनाने के अपनी शानदारी की ओवर में अनुषू नुकुमा ने भी एक-एक विकेट मिला। इसके बाद जीत के लिए मिले उन्होंने 10 चौके और 6 छक्के

लगाया। अंशुल के अलावा रोहत श्रीवास्तव ने भी 22 गेंद पर 30 ओवर से अपनी शानदारी करते हुए 38 गेंदों पर 69 रन बनाये। वहीं आईपी की ओवर में अपिषेक शुभमनवाला ने 38 गेंदों पर नायान 69 से बनाये। वहीं पीटर ने 29 गेंदों पर नायान 41 रन बनाए। इस गेंद का विकेट लिया। इन दोनों के अलावा अपनी शानदारी करते हुए 22 गेंदों पर 35 रन बनाने के अपनी शानदारी की ओवर में अनुषू नुकुमा ने भी एक-एक विकेट मिला। इसके बाद जीत के लिए मिले उन्होंने 7 चौके और 4 छक्के

लगाया। अंशुल के अलावा रोहत श्रीवास्तव ने भी 22 गेंद पर 30 ओवर से अपनी शानदारी करते हुए 38 गेंदों पर 69 रन बनाये। वहीं आईपी की ओवर में अपिषेक शुभमनवाला ने 38 गेंदों पर नायान 69 से बनाये। वहीं पीटर ने 29 गेंदों पर नायान 41 रन बनाए। इस गेंद का विकेट लिया। इन दोनों के अलावा अपनी शानदारी करते हुए 22 गेंदों पर 35 रन बनाने के अपनी शानदारी की ओवर में अनुषू नुकुमा ने भी एक-एक विकेट मिला। इसके बाद जीत के लिए मिले उन्होंने 10 चौके और 6 छक्के

लगाया। अंशुल के अलावा रोहत श्रीवास्तव ने भी 22 गेंद पर 30 ओवर से अपनी शानदारी करते हुए 38 गेंदों पर 69 रन बनाये। वहीं आईपी की ओवर में अपिषेक शुभमनवाला ने 38 गेंदों पर नायान 69 से बनाये। वहीं पीटर ने 29 गेंदों पर नायान 41 रन बनाए। इस गेंद का विकेट लिया। इन दोनों के अलावा अपनी शानदारी करते हुए 22 गेंदों पर 35 रन बनाने के अपनी शानदारी की ओवर में अनुषू नुकुमा ने भी एक-एक विकेट मिला। इसके बाद जीत के लिए मिले उन्होंने 7 चौके और 4 छक्के

लगाया। अंशुल के अलावा रोहत श्रीवास्तव ने भी 22 गेंद पर 30 ओवर से अपनी शानदारी करते हुए 38 गेंदों पर 69 रन बनाये। वहीं आईपी की ओवर में

बारडोली के सांकरी में जिला पंचायत शिक्षा द्वारा संचालित प्राथमिक विद्यालय के मेधावी विद्यार्थियों का जिला पंचायत अध्यक्ष भवानीबेन पटेल ने सम्मान किया



सूरत । प्रेरक उपस्थिति में सम्मानित किया व्यक्ति समाज पहचान बन शिक्षा ही आकार देते को लगातार ध्यान देना क्षेत्रों के ब न रहें, इस भाईनीबेटे परेल ती उपस्थिति हम ऐसे पर चिल्ड मंचायत कर्हैं औ शरणिति

भावनाबन पटल को उपस्थिति इस मोक्ष पर जिला पंचायत कड़ी स्कॉण्ड और जिला विकास अधिकारी की अध्यक्ष ने कहा कि पढ़ा-लिखा हैं। जिला प

व्यक्ति समाज में अपनी अलग बनाने के लिए 5 लाख की ग्रांट पहचान बनाता है। संस्कार और को बढ़ाकर 50 लाख करने का शिक्षा ही उसके व्यक्तित्व को निर्णय लिया है। स्मार्ट स्कूल के आकार देते हैं, इसलिए विद्यार्थियों माध्यम से विद्यार्थियों को स्मार्ट को लगातार अपनी पढ़ाई पर शिक्षा मिलेगी।

ध्यान देना चाहिए। सुदूरवर्ती क्षेत्रों के बच्चे शिक्षा से वंचित न रहें, इसके लिए सरकार ने कई शैक्षणिक योजनाएं लागू की हैं। जिला पंचायत ने स्मार्ट स्कूल इस अवसर पर जिला विकास अधिकारी शिवानी गोयल ने कहा कि विद्यार्थियों को प्रधानमंत्री के 2047 तक विकसित भारत बनाने के सपने को साकार करने के लिए सरकार ने विद्यार्थियों के लिए कई शिक्षा उन्मुख योजनाएं लागू की हैं, जिनका लाभ उठाने के लिए विद्यार्थियों को जागरूक होना चाहिए।

उन्होंने छात्रों का मार्गदर्शन करते हुए आगे कहा कि जीवन में आगे बढ़ने के लिए एक लक्ष्य निर्धारित करें। अगर लक्ष्य तय है तो आपको उसे हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करने की ताकत मिलेगी। विद्यार्थियों को अनुशासन और समय प्रबंधन की आवश्यकता है। यदि आपके पास 24 का समय प्रबंधन है तो आप रेत लक्ष्य तक आसानी से सकते हैं। यदि आप नैतिकता वाच अपनी पढ़ाई पर ध्यान न करते हैं, तो आप सिविल परीक्षा उत्तीर्ण कर सकते हों और आईपीएस, आईएएस सकते हैं। विद्यार्थियों को इल का प्रयोग सोच- समझकर करना चाहिए, हो सके तो मोबाइल, सोशल मीडिया के प्रयोग से पूरी तरह बचें। उन्होंने कहा, च्छाईएस बनने तक मैंने मोबाइल फोन का इस्तेमाल नहीं किया, जिससे मैं अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे सका।” इस अवसर पर जिला शिक्षा समिति अध्यक्ष भारतीयन राठौड़, जिला प्राथमिक शिक्षा अधिकारी जयेशभाई पटेल, कार्यकारी अध्यक्ष जीतेंद्र भाई पटेल, पूर्व जिला अध्यक्ष भावेशभाई पटेल, सत्तारूढ़ दल के नेता राजीभाई वसावा, स्वास्थ्य समिति अध्यक्ष रोशन पटेल, शिक्षा समिति सदस्य सर्वश्री जिनेशभाई भावसार, चेतनाबेन पटेल, दीपिकाबेन पटेल, सीताबेन राठौड़, अग्रणी केतन देसाई, प्रेमकुमार गोस्वामी सहित शिक्षक, बड़ी संख्या में छात्र उपस्थित थे।

सुपर फूड बाजरा को बढ़ावा देने के लिए राज्य की 8 नगर पालिकाओं में ‘बाजरा महोत्सव’ आयोजित किया जाएगा; कृषि मंत्री राघवजी पटेल

सूत्र 1 कृषि मंत्री श्री रावत जी परेल ने कहा है कि भारत के पारंपरिक मोटे अनाज (श्रीअंजा) को प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र भाई मोदी ने पौरे विश्व में बढ़वा दिया है। मानव स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों के महत्व के बारे में जन जागरूकता पैदा करने के लिए, रज्य सरकार ने दिनांकित किया 1 से 3 मार्च, 2024 तक तीन दिवसीय छाजारा महोत्सवज का आयोजन किया गया है। नगर निगमों अर्थात् अहमदाबाद, गांधीनगर, वडोदरा, राजकोट, सूत्र, जामनगर, भावनगर और जूनागढ़ में आयोजित किया जाएगा ताकि यहेवाले नामांकित गुजरात के बड़े शहरों में श्रीअंजा का महत्व समझ सकते हैं। मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के सुशासन पर वर्ष 2023 को पूरी दुनिया में अंतर्राष्ट्रीय बाजार वर्ष के रूप में मनाया गया। मुख्यमंत्री श्री भूपेन्द्रभाई परेल के नेतृत्व में 2023-24 में 'बाजारा गया है। अधिक जानकारी देते हुए, मंत्री ने कहा कि नगर पालिकाओं में आयोजित बाजार महोत्सव में बाजारा के खेत से लेकर फोर्क थीम मंडप, बाजारा के बेस फूड उत्पाद, रेडी टू कंक और रेडी टू इंट बाजारा के उत्पादों सहित हस्तशिल्प स्टॉल और बाजारा के नवीन व्यंजनों के लाइव फूड काउंटर लगाए गए हैं। नामांकितों के लिए व्यवस्था की गई। कषि विभाग द्वारा आयोजित बाजारा

ठीक होकर गांधीनगर पहुंचने और अस्पताल से छुट्टी मिलने के तुरंत बाद कृषि मंत्री एक बार फिर जन कल्याण के काम में जुट गए हैं। गज्ज रस्करार द्वारा आयोजित बाजरा महोत्सव के बारे में जानकारी देते हुए मंत्री ने कहा कि 'मिलेट महोत्सव' सभी अठ का लूपन न 2023-24 में आयोजित किया जाएगा। लागू की गई। उहोंने कहा कि बाजरा महोत्सव के अवसर पर किसानों को श्रीअंतर्राष्ट्रीय फसल लाने और उत्पादन के लिए प्रोत्साहित करने के लिए इस योजना के तहत तालुक स्तर पर च्चाजरा एवं सपोर्ज का भी आयोजन किया गया। उहोंने विश्वास जताया कि इससे महोत्सव में उपस्थित होकर नागरिक स्वस्थ एवं पौष्टिक जीवन के लिए अपने दैनिक आहार में मोटा अनाज शामिल करने के लिए प्रेरित होंगे। उहोंने विश्वास जताया कि इससे किसानों की आजीविका बढ़ने में भी मदद मिलेंगी।

जिला कलेक्टर डॉ. सौरभ पारधी की अध्यक्षता में सेंट 10 एवं 12 के लिए ‘जिला परीक्षा समिति’ की बैठक आयोजित की गई।



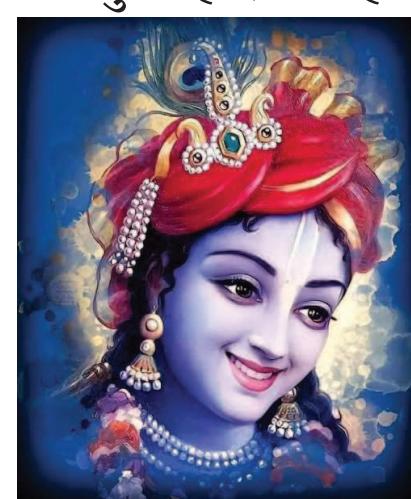
राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर दीपदर्शन विद्या संकुल फाल्गुन महोत्सव में होंगे अनेकों कार्यक्रम में बच्चों ने प्रस्तुत किया विभिन्न विज्ञान परियोजना



सुरत भुमि, सूरत ।
शिक्षा जगत में निरंतर कार्यरत एवं जीवन मूल्यों की नींव को समीचारे वाले विद्यालय दीपदर्शन विद्या संकुल सीधीपासर्ड में विज्ञान मेले का भव्य एवं सुंदर आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय की नर्सरी के छोटे-छोटे बच्चों द्वारा विज्ञान परियोजनाओं का सुंदर प्रदर्शन प्रस्तुत किया गया। जिसमें नहे-मुत्रे बालकों द्वारा अपनी अद्वितीय प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए विभिन्न विज्ञान परियोजनाओं का सुंदर प्रदर्शन प्रस्तुत किया गया। जिसमें विद्यालय प्रबंधक श्री

दशरथ भाई पटेल, प्राचार्य श्री सपना राजपूत एवं समस्त शिक्षण स्टाफ एवं विद्यार्थियों द्वारा उनका उत्साहवर्धन किया गया। इस कार्यक्रम का मञ्च सम्पन्न हआ। उद्देश्य बच्चों में छिपी हुई शक्तियों का विकास करना तथा बच्चों में आत्मविश्वास जागृत करना था, इसलिये यह कार्यक्रम बड़े उत्साह के साथ सुरक्षित रूप से आयोजित किया गया।

हात्पव म हाग अनका कायक्रम
विशाल निशान यात्रा सहित अनेकों
कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा।
आयोजन में शनिवार, 2 मार्च को विशाल
भजन संस्था का आयोजन किया जाएगा।
इस मौके पर बाबा श्याम का भव्य दबाव
सोसायटी के गार्डन में सजाया जायेगा।
श्रृंगारित दबाव के समक्ष शाम सात बजे
से अखंड ज्योति प्रज्वलित की जाएगी।
भजन संस्था में सोनभद्र से आर्यत्रित संजीव
शर्मा एवं संबलपुर से आमत्रित शुभर्मी
सोनी भजनों की प्रस्तुति देंगे। आयोजन
में छप्पन भोग, इत्र पुहार, महाप्रसाद,
बाबा का ख़जाना, फूलों की होली आदि
कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा।
फाल्गुन महोत्सव में रविवार, 3 मार्च
को विशाल निशान यात्रा का आयोजन
किया जाएगा। निशान यात्रा सोसायटी से
रवाना होकर बीआईपी रोड स्थित श्याम
मंदिर जाएगी, जहाँ सभी बाबा श्याम को निशान
मूर्स्थित श्रृंगार रेजीडेंसी अर्पण करेंगे। यात्रा के दौरान स्थानीय गायक
सौने सह श्याम संस्था के अधिकारी और सचिव



लीप वर्ष के अवसर पर गौ सेवा की

A photograph of a banner displayed at a railway station platform. The banner features a man and a woman smiling. The text on the banner is in Marathi, including "स्वतंत्र रेलवे", "स्वतंत्र रेलवे", "स्वतंत्र रेलवे", and "स्वतंत्र रेलवे".

आहार विशेषज्ञ बता रहे हैं 3 ऐसे फूड्स के बारे में जिन्हें डायबिटीज मरीजों को अपने गेज़ाना के भोजन में ज़रूर शामिल करना चाहिए

A group of approximately 18 young adults, both men and women, are standing in a row on a green lawn. They are dressed in casual attire, including t-shirts, polo shirts, and jeans. In front of them stands a large, light-colored statue of a cow and its calf. Behind the group, there are several vertical informational boards with text in Hindi. The scene appears to be at an outdoor event or exhibition.

A close-up photograph of a white ceramic bowl containing several whole, unpeeled almonds. The bowl is positioned in the upper right quadrant of the frame, with a dark background behind it.



स्वात्वाधिकारी, प्रकाशक, सम्पादक: संजय रमाशंकर मिश्रा द्वारा ११४, न्यू प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेन्ट, डिंडोली, उधना, सुरत (गुजरात) प्रिन्टर्स- भूनेश्वरा प्रिन्टर्स, प्लाट नं. 29, परमानन्द इण्डस्ट्रीयल सोसायटी, चौकसी मील के पास. उधना मण्डल्य रोड (गुजरात) से महित एवं ११४, न्यू प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेन्ट. डिंडोली. उधना. सुरत (गुजरात) से प्रकाशित। कार्यालय फोन: ०२६१-२२७४२७१. (न्यायिक क्षेत्र सुरत रहेगा)