

खबरें फटाफट

अर्पिता पाराशर बनी ईकाई अध्यक्ष



■ संजीवनी टुडे

मालपुरा (टोक) कल सोमवार को अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद मालपुरा की राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय की नवीन कार्यकारिणी की घोषणा एवं बोर्डीपीपी जिल संगठन मंत्री मोनू स्वामी की अध्यक्षता में की गई। जिसमें इकाई अध्यक्ष अर्पिता पाराशर, इकाई उपाध्यक्ष मनीष जाट, आशाराम युर्जन, इकाई सचिव अविनाश तिवारी, इकाई सद सचिव धर्मनगर, एपराफरेस संयोजक गौरव नानू चैरी, सह-संयोजक कर्तव्य वैद्यनाथ, सह-संयोजक वैद्यनाथ हर्षवर्धन शर्म, एसएफटी संयोजक मोनू चैरी, सह-संयोजक गौरव नानू चैरी, सह-संयोजक पायथल चैरी, खेलो भारत संयोजक दिनेश बुनकर, सह-संयोजक ममता वर्मा, एन एस एस जोक किस्मत सेनी, सोशल मीडिया संयोजक हुमानगुर्जन, इकाई सह सचिव अखिल जोशी का घोषणा की गई।

गुलजार पुरुस्कार से सम्मानित हुए सायर महबूब अलीं 'महबूब'



■ संजीवनी टुडे

टोक अबी फासी शोध संस्थान टोक में टोक ऑस्कर पुरुस्कार समारोह प्रधानाध्यापक एवं जाने माने शायर महबूब अलीं 'महबूब' को उनके सहित अकादमी द्वारा प्रकाशित गजल संग्रह 'आर्जू' के लिए औस्कर टोक ऑस्कर समाप्ति पर एवं दुर्गा लाल सोमानी स्मृति संस्थान की सेवा द्वारा अयोजित पुरुस्कार समारोह में गुरुनार पुरुस्कार से नवाचार गया। अधिकारी की अध्यक्षता जाने-माने सहितकार और एसडी सकारिता मंत्री सूरज सिंह नेहीं ने की। मुख्य अतिथि पूर्व नवाचार पूर्व निदेशक सोलत अली खान मौलाना अबुल कलाम अबी फासी शोध संस्थान टोक रहे। मंच संचालन जानी मानी कवित्री मर्मा मूरुल ने किया।

किसानों को फसल खराबे का अनुदान लाभ दिलावाने की मांग, सौंपा मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन



■ संजीवनी टुडे

टोकारायसिंह (केकड़ी)। कल सोमवार को उपर्युक्त मुख्यालय पर उपर्युक्त कार्यालय में तहसील द्वारा देंद्र सिंह जोधा को ब्लॉक कार्यालय कमेटी द्वारा यात्रियों के तहसील कर्तव्यान्वयन के तहसील कर्तव्यान्वयन के तहसील कर्तव्यान्वयन के नाम ज्ञापन सीधा। दिए गए ज्ञापन में बताया कि गिरवारी के साथ फसल खराबे का अतिवृष्टि के कारण अभाव प्रस्त घोषित किया जाकर किसानों को फसल खराबे का अनुदान का लाभ दिलावाने की मांग की गई। इस दौरान मालपुरा टोकारायसिंह विधानसभा चुनाव में कांग्रेस प्रत्याया हो गयी लाल चौधरी, ब्लॉक अध्यक्ष कांग्रेस कमेटी टोकारायसिंह, मालपुरा ब्लॉक कांग्रेस कमेटी को आवारा अध्यक्ष गोपाल चौधरी, किसान नेता रतन खोखा, पार्षद मीना जैन, विनोद जैन सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित रहे।

टोबेको फ्री युथकैम्पेन 2.0 का आयोजन आज से

■ संजीवनी टुडे

वायरल फीवर से राहत पाने के घरेलू उपचार



मौसम के बदलने के समय वायरल फीवर होता है। जब भी मौसम बदलता है तब तापमान के ऊतार-चढ़ाव के कारण शरीर का इम्यून सिस्टम थोड़ा कमज़ोर हो जाता है। इस फीवर से बचने और निजात पाने के लिए दवाईयों के अलावा कई घरेलू उपाय हैं, जिससे जल्द राहत मिल जाती है।

सूखे अदरक का मिश्रण

अदरक के अन्यगत स्वास्थ्य संबंधी गुण होते हैं। इसका एन्टी-इफ्लैमेटोरी और एन्टी-ऑक्सिडेंट गुण बुखार के लक्षणों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। सूखा अदरक, एक छोटा चमच हल्दी और एक छोटा चमच काली मिर्च का पावड़ और थोड़ा-सा चीनी एक कप पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक कि सुखबकर आधा न हो जाये। दिन में चार बार इस काढ़े को पीने से बुखार से राहत मिलता है।

तुलसी- तुलसी का एन्टी बायोटेक और एन्टी बैक्टीरीअल गुण वायरल फीवर के लक्षणों से राहत दिलाने में बहुत मदद करते हैं। बीस ताजा तुलसी के पत्तों को एक लीटर पानी में



एक चमच लौंग पावड़ डालकर तब तक उबालें जब तक कि वह सुख कर आधा न हो जाये। उसके बाद उसको छानकर हल्का ठंडा करके दो घंटा के अंतराल में पीयें।

मेथी का जल- मेथी में बहुत सरे अ॒षधि गुण होते हैं जो वायरल फीवर के कार्यों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। एक कप पानी में एक बड़ा चमच मेथी के दाने रात भर भिंगोकर रखें। आगे दिन सुबह इसको छानकर निश्चित अंतराल में इसका सेवन करें। सुबह मेथी के दाने, नींबू का रस और शहद के मिश्रण का सेवन करने से भी कुछ हद तक बुखार से राहत मिलती है।

धनिया चाय- धनिया में फाइटोनॉट्रीट और विटामिन होता है जो प्रतिरक्षी तंत्र को उत्तर करने में बहुत सहायता करता है।

धनिया प्राकृतिक तरीके से वायरल फीवर से लड़ने में मदद करता है। एक गिलास पानी में एक बड़ा चमच धनिया के दाने डालें और उसको थोड़ा उबाल लें। उसके बाद कप में छानकर स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा दूध और चीनी डालकर पीने से बुखार से राहत मिलता है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उत्तर करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फैलेनॉयड और मोनोटोर्पिन के गुण होने के कारण यह फीवर से राहत दिलाने में मदद कर पाता है।

एक कप धनिया के दाने, एक छोटा चमच काली मिर्च और एक छोटा चमच कलाँजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावड़ डालकर अच्छी तरह से मिलालें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलती है।

राइस स्टार्च- उपचार का यह तरीका बहुत पुणा है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को वायरस से लड़ने में शक्ति मिलती है। राइस स्टार्च पौष्टिकता से भरपूर होता है इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

फिटनेस या वेट लॉस



सेहत और लुक्स दोनों को लेकर दुनिया में जागरूकता दिन ब दिन बढ़ रही है। ऐसे में वजन बढ़ने की समस्या को लेकर चिर्ंत होना लाजिमी है। वजन के चलते आप एक दिन भी अपनी मॉर्निंग वॉक या मिनी ब्लॉक्स को मिस नहीं करना चाहते। लेकिन क्या सिर्फ वजन घटाना काफ़ी है? बढ़ते हुए वजन को कम करने में जुटा हर इंसान रोज़ एक बात जरूर सोचता है कि कैसे एक्सट्रा वजन कम किया जाए। ही सकता है अपने वजन कम कर लिया हो और इसलिए बांडी भी हासिल कर ली हो, लेकिन क्या आप चुस्त-तंदुरुस्त भी हैं? वजन घटाने के साथ-साथ फिटनेस होना भी बेहद जरूरी है। सिर्फ स्लिम होने का मतलब फिट होना नहीं होता। फिटनेस का मतलब वजन घटाने का मतलब फिट होना नहीं होता। आपको हृत्रिक गतिविधियां आपको मानसिक तौर पर भी मजबूत बनाती हैं। वजन घटाने की जलदी आपको मानसिक दबाव का शिकार बना सकती है। एक्सरसाइज करने से आपके मसल्स में सुधार होगा और आपको पूरी पर्सेलिनी निखरेंगी। तो खुश रहने के लिये अब सिर्फ वजन मत घटाइये। बल्कि फिटनेस पर ध्यान दीजिये।

बच्चों के खाने को इंट्रेस्टिंग बनाना है जरूरी

हेल्दी फूड का नाम

सुनकर बच्चे अक्सर मुँह बनाकर पीछे हट जाते हैं। उन्हें खाना बिलाना मां के लिए एक बड़ी चुनौती की तरह होता है। हेल्दी खाना वह खाते नहीं और जंक फूड उनकी सहत के लिए ठीक नहीं।

ऐसे में पेरेंट्स को चाहिए खाने को एक इंट्रेस्टिंग स्टाइल में बच्चों के सामने पेश करें। कुछ खास बातों को जान लें और बच्चों को खिलाएं उनके हेल्थ के लिए जरूरी खाना।

रंगों का रखें ख्याल

बच्चों को रंग बहुत पसंद होते हैं, खासतौर से ब्राइट रेड। इसलिए कोशिश करें कि उन्हें रंगों से भेंटा खाना दें। यानी खानेमें वह फल-सब्जी दें जिनका रंग ब्राइट हो। जैसे ऑरेंज, टमाटर, कैपसिकम, गाजर आदि। इस तरह के रंगों की सब्जी और फल उनकी प्लेट पर सजाएं। अगर खाने की प्लेट रंगीन दिखेंगी, वह जरूर चखेंगे। ऐसे ही टिप्पणी भी हमेशा अलग- अलग रंगों की सब्जी से सजा होना जरूरी है।

Other tricks: डिफरेंट शेप में परोसें, नाम बदल दें, फूड सिलेक्शन में रखें साथ, कार्टून कैरेक्टर्स का उदाहरण दें।

कार्टून कैरेक्टर्स का उदाहरण दें

अगर बच्चे कार्टून पसंद करते हैं तो उनके फैवरेट कैरेक्टर के बारे में खाते वक्त जान के बताएं कि वह कार्टून कैरेक्टर भी यही खाना खाता है। बच्चे अगर खाने से दूर भागते हैं तो वक्त-वक्त पर उन्हें खाने और कार्टून कैरेक्टर के जुड़ाव के बारेमें बताते हैं।



डिफरेंट शेप में परोसें

बच्चों के खाने को हमेशा डिफरेंट शेप में परोसना चाहिए। बच्चोंकि वे शक्ति देखकर खाना खाते हैं। इसलिए अपने पास वेजिटबल और फ्लूट कटर जरूर रखें। इस कटर से आप खाने को डिफरेंट शेप आसानी से दें सकती हैं। जैसे रोटी को त्रिकोण बनाया और ब्रेड स्लाइस को स्टार। ऐसे ही ग्रेवी वाली सब्जियों को प्लेट में डालते वक्त उनसे कोई शेप बना लें, जैसे सूर्य, चांद आदि। इस तरह की प्रेजेंटेशन देकर बच्चे आसानी से खाना खा सकते हैं।

नाम बदल दें

बच्चों के सामने सब्जियों के नाम अलग लें। जैसेमटर को ग्रीन मार्बल्स कहें, ब्रॉकली को बेबी ट्री। ऐसा करने से बच्चों के दिमाग में उन सब्जियों की अच्छी छाव बनेगी। जिससे उन सब्जियों को खिलाना आसान हो जाएगा। उनसे बात करते वक्त आप खुद से कुछ होता है।

फूड सिलेक्शन में रखें साथ

कभी खाना पकाते वक्त तो कभी फल-सब्जी खिरदारते वक्त उन्हें साथ रखें। बच्चों को इन सभी चीजों में बड़ी दिलचस्पी होती है, तो उनकी इस दिलचस्पी को आप इस्तेमाल करें। बच्चे अपने सामने कुछ होते देखते हैं तो उसका हिस्सा जरूर बनना चाहते हैं। उनके सामने खाना खेल के तरीके से बनाएंगी तो वह खाना जरूर चखेंगे।

सूर्यस्त के आसपास भोजन करने के हैं फायदे

सेहत के दृष्टिकोण से रात का भोजन जल्दी कर लेने के कई फायदे हैं। हालांकि, आजकल की व्यस्त जिंदगी में लोग रात का भोजन देर से करते हैं, जिसका सहेत पर दुष्प्रभाव पड़ता है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, रात का खाना जल्दी खाना चाहिए या सोने के दो घंटे पूर्व खाएं। हमेशा हल्का व सालिक भोजन लेना चाहिए। कोशिश यह करनी चाहिए कि सूर्यस्त के आसपास हमें रात का भोजन ग्रहण कर लेना चाहिए। बताया जाता है कि सूर्यस्त के साथ शरीर की फैट जलाने की शक्ति गायब हो जाती है। इसलिए अक्सर बड़े बुजुर्गी भी करते हैं कि सूबह का व नाश्ता जमकर, दोपहर का भोजन उससे कम रहता क्योंकि ग्रेट जल्दी कर लिया जाता है। आपको इसलिए एक्सप्रेस ब्रेकफास्ट करना चाहिए। जिसका फैट जलाने का मतलब फिट होना नहीं होता।



मोटापे से बचाव

डिनर (रात का भोजन) अक्सर दिनभर का अंतिम भोजन होता है। दिन ढलते ही शरीर की प्रक्रिया और मेटाबोलिज्म धीमी हो जाती है। यदि आप देर से खाते हैं, तो वह भोजन ऊर्ध्वां में पूरी तरह तब्दील नहीं होता है। देर से किया भोजन जल्दी ग्रहण कर लिया जाए तो कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

गैस्ट्रोइन्टेस्टाइल समस्या में कमी

जैविक देर से भोजन करते हैं, उनमें प

