

शार्ट न्यूज़

राजकीय कन्या विद्यालय में स्काउट्स ट्रेनिंग कैम्प का शुभारंभ



नांगल चौथीघरी। राजकीय कन्या विद्यालय में दिंदुसान स्काउट्स एंड गाइड्स के तीन दिवसीय प्रवेशिका कैंप का शुभारंभ होगा। इस तीन दिवसीय कैंप का शुभारंभ करते हुए विद्यालय के प्राचार्य विक्रम सिंह ने बताया कि दिंदुसान स्काउट्स एंड गाइड्स की ट्रेनिंग जीवन की अनुसन्धित ढंग से जीने की कला सिखाती है। इसके अतिरिक्त बच्चों को विभिन्न कैंपों के मध्यम से दूरी संस्थानों, भाषाओं एवं रहन सहन से अवगत करती है। इस प्रवेशिका कैंप के पहले दिन ट्रेनर सुरीता बाई ने बच्चों को स्काउटिंग चिह्न, स्काउटिंग कलेज, सेल्फ-लेट, लैट हैंड मिलाने, जॉल में गुम होने पर एक दूसरे को कैसे खोजें और घबराके फहराएं बोंबों में प्रशिक्षण दिया गया। बच्चोंने सुरुचिपूर्ण ढांग से पहले दिन के कैंप में ट्रेनिंग ली। प्राचार्य विक्रम सिंह ने बताया कि तीन दिन चलने वाले इस कैंप के अंतिम दिन समाप्त समारोह पर कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस कैंप में मुख्य रूप से डीओसी सुनीता, डीपी रमेश सोनी, डीपी अशोक कुमार युवराजसंह, देवेंद्र कुमार एवं समस्त स्टाफ विशेष सहयोगी के तौर पर उपस्थित होते हैं।

एनएचपीसी द्वारा नृंह एस्प्रिटेनल डिस्ट्रिक्ट, हरियाणा में दूसरे निः शुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन



नृंह। एनएचपीसी लिमिटेड की सीओसीआर पहल के तहत नृंह एस्प्रिटेनल डिस्ट्रिक्ट, हरियाणा के ग्रामीणों के स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से बिस्तूली सर्वोदय ग्रामोदयोग सेवा संस्थान द्वारा 28 जूलाई 2022 को दूसरे निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। एनएचपीसी सीओसीआर पहल के तहत इस प्रकार के छह स्वास्थ्य शिविर लगाए जाने निर्धारित हैं, जिसमें यह दूसरा शिविर था। शिविर में रक्ताल्पता, मृष्टेह और उत्तर रक्तचाप पर ध्यान केंद्रित करते हुए, डॉक्टरों और तकनीशियों की एक टीम ने 151 लोगों की विभिन्न प्रकार की जांच की। रक्त, वायरी, ईसीजी, ऑक्सीजन सेंसरी लेले, आद्यों आदि की जांच भी इस शिविर में की गई। शिविर में ग्रामीणों और स्तननाल कराने वाली महिलाओं के लिए काला लाला वाले पोषण और संतुलित आहार के बोंबों में जानकारी दी गई। इसके अतिरिक्त शिविर में दबाएं, पोषाहार पूर्ण, इम्युनिटी बूर्सा पैक और फेस मास्क आदि का वितरण भी किया गया। इस दौरान लोगों को कोविड-उपचुक व्यवहार का पालन करने की आवश्यकता के बोंबों में जागरूक किया गया।

भारत में अवैध रूप से रह कर तस्करी कर रहे थे विदेशी नागरिक, दो गिरफ्तार

नई दिल्ली। भारत में अवैध रूप से रहे हो दो विदेशी नागरिकों को 27 जूलाई की शाम द्वारा किला नूरियाल की एटीएस टीम ने गिरफ्तार किया है। पुलिस टीम ने मोहन गार्डी इलाके से गिरफ्तार दोनों विदेशियों को डिंटेंस सेंटर भेज दिया। प्राथमिक जांच में सामान आया है कि दोनों आरोपी बोंबों में लेंबे समय से रहकर तस्करी के काम में लगे हुए हैं। दोनों ने दोस्तों के साथ दिल्ली-एनसीआर में होने वाली पार्टीयों में इस सालाई जिया करते थे। पुलिस अधिकारी ने बताया कि एटीएस इंचार्ज इप्रेक्टर का मिलेश कुरा, इंस्पेक्टर विकास यादव की चावदार का रूप से रह रहे विदेशियों की जानकारी जुटा रही थी। पुलिस टीम को पाल चला कि मोहन गार्डी इलाके में दो विदेशी माझों जेस्म अतिरिक्त और एंड्रेंजी आयी है। पुलिस टीम ने गिरफ्तार कर दिया।

थाना फेस 1 पुलिस ने एक अग्रियुक्त को अवैध असलहे के साथ किया गिरफ्तार

नोयडा। थाना फेस 1 पुलिस ने गुरुवार को 8- 44 सेक्टर 8 नोएडा से एक अग्रियुक्त विवेक कुमार पुरु नेहरू निवासी आर सी 685 बदना इन्कलेप खोड़ा कानोनी गांजियाबाद मूल पता सराय दाता थाना बलेव जनपद मथुरा को गिरफ्तार कर लिया। अग्रियुक्त के कब्जे से पुलिस ने एक तर्मांती तीन सी पन्द्रह बोंब या एक कार लूप से पुलिस ने आवश्यक वैधानिक कार्यवाही कर न्यायालय के समक्ष पेश कर दिया है।

खबरपूरा पुलिस ने श्रावण मास इतिवारी तेले में आने वाले नक्तों के गले से छैन चौटी करने वाली तीन मादिला चोरों को किया गिरफ्तार

गेटर नोएडा। थाना खबरपूरा पुलिस ने नानकेश्वर मन्दिर भाईपुर ब्रह्मानान मेले में आने वाले भक्तों के गले से छैन चौटी करने वाली तीन महिला अग्रियुक्तों का नानी तीनी सन्तोषी प्रकाश कालोनी थाना कैम्प जिला पलवल हरियाणा, श्यामा पनी चरन सिंह उर्फ पूर्ण निवासी प्रकाश कालोनी थाना कैम्प जिला पलवल हरियाणा को ग्राम महेंदीपुर की तरफ से आते हुए बुरबार के गिरफ्तार कर लिया। अग्रियुक्तों के कब्जे से पुलिस ने शेखमन्दिर एप जल चालने के लिये लाईन में लाई पुलिस तोड़ाओं को गिरफ्तार कर लिया। अग्रियुक्तों के कब्जे से पुलिस ने आवश्यक वैधानिक स्थानों से इसी प्रकार के कई चप्टाएँ किये जाने का जुर्म इकबाल किया गया है। जिसके द्वारा अन्य मेलों एवं धार्मिक स्थानों से इसी प्रकार के कई चप्टाएँ किये जाने का जुर्म इकबाल किया गया है। जिसके सम्बन्ध में अन्य थानों व जनपदों से जानकारी जी जारी ही है। जिनके द्वारा अन्य मेलों एवं धार्मिक स्थानों से इसी प्रकार के कई चप्टाएँ किये जाने का जुर्म इकबाल किया गया है।

वीजा समाप्ति के उपरान्त अवैध रूप से वास कर रहे पांच चीनी नागरिक गिरफ्तार

गेटर नोयडा। पुलिस कमिशन गौतमबद्धनगर के निवेशन में कमिशनरेट गौतमबद्धनगर पुलिस द्वारा वीजा अवैध समाप्त होने के उपरान्त अवैध रूप से वास कर रहे विदेशी नागरिकों की अवैध गतिविधियों एवं क्रियाकलापों के विरुद्ध समय अधिकार के अन्तर अभी तक चार चीनी वीजा गौतमबद्धनगर भेजा गया और 27 चीनी नागरिकों को 27 जूलाई 2022 तक वीजा समाप्ति के उपरान्त अवैध रूप से स्थानीय सरकार पर निवास किये जाने के कारण पुलिस अधिकारकों में लेकर डिवेन्शन सेन्टर नई दिल्ली उनके विरुद्ध उद्धासन की कार्यवाही किये जाने देते भेजा जा चुका है।

चार अगस्त को दिल्ली के हजारों बच्चे इकट्ठे होकर बनाएंगे दुनिया का सबसे बड़ा तिरंगा

देश को आजाद हुए 75 साल हो गए, इन 75 सालों में कई देश हमसे आगे निकल गए, हम पीछे क्यों रह गए? : अरविंद केजरीवाल

प्राफ्ल शाय/गौरवशाली भारत

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री श्री अरविंद केजरीवाल ने आज कहा कि आगमी चार वर्षों को दिल्ली के हजारों बच्चे इकट्ठे होकर दुनिया का सबसे बड़ा तिरंगा बनाएंगे और हम 130 करोड़ भारतवासी भारत को दुनिया का नंबर वन देश बनाएंगे।



को दुनिया का नंबर वन देश बनाएंगे। सीएम श्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि देश को आजाद हुए 75 साल हो गए। इन 75 सालों में कई देश हम से आगे निकल गए। हम पीछे क्यों रह गए? हम किसी से कम नहीं रहे। भारत ने हमको सब कुछ दिया है। लेकिन इसके लिए आपको काम करना पड़ेगा। भारत के 130 करोड़ लोगों को साथ आना होगा। व्यापारी, किसान, उद्योगपति, मजदूर, नौकरी पेशा, डॉक्टर, वीजरीवाल ने दिया है। भारत के लोग दुनिया में सबसे बुद्धिमान हो गए। 75 साल पहले जब साथ आना हो गया है। इसके बाद सबसे बड़ा तिरंगा बनाएंगे।

मुख्यमंत्री श्री अरविंद केजरीवाल ने आज एक डिजिटल प्रेस कॉन्फ्रेंस कर कहा कि पूरा देश आजादी के 75 वर्ष में बहुत बढ़ गया है। अब भारत वर्ष 75 सालों में बहुत बढ़ गया है। अब भारत वर्ष 75 सालों में बहुत बढ़ गया है। अब भारत वर्ष 75 सालों में बहुत बढ़ गया है।

सीएम श्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अब देश को 130 करोड़ लोगों को साथ आना होगा। व्यापारी, किसान, उद्योगपति, मजदूर, नौकरी पेशा, डॉक्टर, वीजरीवाल ने दिया है। भारत के लोग दुनिया में सबसे बुद्धिमान हो गए। 75 साल पहले जब साथ आना हो गया है। इसके बाद सबसे बड़ा तिरंगा बनाएंगे।

सीएम श्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अब देश को 130 करोड़ लोगों को साथ आना होगा। व्यापारी, किसान, उद्योगपति, मजदूर, नौकरी पेशा, डॉक्टर, वीजरीवाल ने दिया है। भारत के लोग दुनिया में सबसे बड़ा तिरंगा बनाएंगे।

सीएम श्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अब देश को 130 करोड़ लोगों को साथ आना होगा। व्यापारी, किसान, उद्योगपति, मजदूर, नौकरी पेशा, डॉक्टर, वीजरीवाल ने दिया है। भारत के लोग दुनिया में सबसे बड़ा तिरंगा बनाएंगे।

सीएम श्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अब देश को 130 करोड़ लोगों को साथ आना होगा। व्यापारी, किसान, उद्योगपति, मजदूर, नौकरी पेशा, डॉक्टर, वीजरीवाल ने दिया है। भारत के लोग दुनिया में सबसे बड़ा तिरंगा बनाएंगे।

सीएम श्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अब देश को 130 करोड़ लोगों को साथ आना होगा। व्यापारी, किसान, उद्योगपति, मजदूर



सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भूटा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भौजन को पचाने के लिए जरूरी हैं। यह कब्ज़ा और पेट में होने वाले कैसर की आशका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैनोनीशियम और कॉपर के अलावा फॉर्स्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्त्व हाइड्रोगों के लिए जरूरी हैं। इन तत्त्वों से हाइड्रोगों में आयरन होती है। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को कातिमय रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की

प्रयुक्ति के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मछे में आयरन होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मछे में विटामिन-बी और फॉलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बदने पर नुकसाद पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड़ कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल)।

कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कंट्रोल करता है।

कोलेस्ट्रॉल में बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है।

कॉर्न के दानों में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कंट्रोल करता है।

कॉर्न के दानों में विटामिन-सी होता है जो हमारे दिल को स्वस्थ

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं।

कॉर्न में प्रयुक्ति के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो तत्तिका तत्र को स्वस्थ रखने में मददगार है।

कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं, मकई में मौजूद केरोटोनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है।

भूटा की दानों के दानों को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहाँ दांतों की बेहतर एक्सेसिड्ज होती है, वहाँ यह पेट को ठीक करता है।

सौन्दर्य का साथी

कई तरह के कॉर्सेट्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्टर का प्रयोग किया जाता है। साथ ही,

भूटा जिसे कॉर्न या मकई सेहत के लिए बेहत फायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बढ़ावा देता है। भूटा जिसे कॉर्न और मकई भी कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है। यह ऐसा अनाज है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी उपलब्ध करता है।

इसका प्रयोग त्वचा की जलन और शेशों को कम करने के लिए भी किया जाता है। कैसरकारी पेट्रोलियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉर्सेट्व्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके स्थान पर कॉर्न के उत्पाद का प्रयोग किया जाने लगा है।

हाइड्रोगों और दांतों के लिए कैलिशियम जरूरी है। इसकी कमी ऑस्ट्रियोपोरोसिस का कारण बन जाता है। सभी जानते हैं कि मजबूत हाइड्रोगों और दांतों के लिए कैलिशियम जरूरी है। कैलिशियम कोलोन (मलाशय) से विषेशी दीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ ही यह हाईरी तत्तिका तत्र के लिए जरूरी है। अगर किसी कारण में शरीर में कैलिशियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्ट्रियोपोरोसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पैराश्याराइडिज्म (पीएचपीटी) जो एक तरह की हाइमार्न कंडीशन है, हो सकती है। अगर समय रहते इसका इलाज न किया गया तो आपकी हाइड्रोगों का कैलिशियम सूख सकता है। हाईर्ड मैडिकल रूफ्ल के इस अध्ययन में पाया गया यह ऑस्ट्रियोपोरोसिस के जरूरी ज्यादा कैलिशियम ग्रहण करती है। उनमें पीएचपीटी, जो पैराश्याराइड हाइमार्न के अनियन्त्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। आप अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक कम - अत्यधिक मात्रा में फास्फोरस के कारण सॉफ्ट ड्रिंक्स शरीर के कैलिशियम ग्रहण करने के कारण मृदु सकता है। साथ ही, पिज़ा, चिप्स या दूसरे सॉल्टी फूड्स के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैलिशियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है वयोंके इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम यूरिन के जरूरी नहीं जाता है। साथ-साथी का सेवन बदल पाया, तो गोभी और दूसरी पते दार सब्जियों कैलिशियम का अच्छा स्रोत होता है लेकिन समस्या यह है कि हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायट्री उत्पाद की स्रोतों में शरीर में आवश्यक नहीं हो पाया क्योंकि इनमें कैमिकल लगा होता है। हालांकि यह कोई बड़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपनी डाइट में ज्यादा कैलिशियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है वयोंके इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम के अवश्यक नहीं जाता है। ज्यादा सब्जियों का सेवन समस्या यह है कि हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायट्री उत्पाद की स्रोतों में तुलना में शरीर में आवश्यक नहीं हो पाया क्योंकि इनमें कैमिकल लगा होता है। हालांकि यह कोई बड़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपनी डाइट में ज्यादा कैलिशियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है वयोंके इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम के अवश्यक नहीं जाता है। इसके लिए आप अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम का स्रोत लेने की जरूरत है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा में फास्फोरस के कारण सॉफ्ट ड्रिंक्स शरीर के कैलिशियम ग्रहण करने के कारण मृदु सकता है। साथ ही, पिज़ा, चिप्स या दूसरे सॉल्टी फूड्स के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैलिशियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है वयोंके इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम यूरिन के जरूरी नहीं जाता है। ज्यादा सब्जियों का सेवन बदल पाया, तो गोभी और दूसरी पते दार सब्जियों कैलिशियम का अच्छा स्रोत होता है लेकिन समस्या यह है कि हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायट्री उत्पाद की स्रोतों में तुलना में शरीर में आवश्यक नहीं हो पाया क्योंकि इनमें कैमिकल लगा होता है। हालांकि यह कोई बड़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपनी डाइट में ज्यादा कैलिशियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है वयोंके इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम के अवश्यक नहीं जाता है। ज्यादा सब्जियों का सेवन समस्या यह है कि हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायट्री उत्पाद की स्रोतों में तुलना में शरीर में आवश्यक नहीं हो पाया क्योंकि इनमें कैमिकल लगा होता है। हालांकि यह कोई बड़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम का स्रोत लेने की जरूरत है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा के कारण उत्पाद के लिए दिनभर में कैवल दो कप कॉर्न की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत कमज़ोर हो सकती हैं। इसके बात का विरोध करते हो दूप कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विताने से हासा-शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा के कारण उत्पाद के लिए दिनभर में कैवल दो कप कॉर्न की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत कमज़ोर हो सकती हैं। इसके बात का विरोध करते हो दूप कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विताने से हासा-शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा के कारण उत्पाद के लिए दिनभर में कैवल दो कप कॉर्न की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत कमज़ोर हो सकती हैं। इसके बात का विरोध करते हो दूप कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विताने से हासा-शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा के कारण उत्पाद के लिए दिनभर में कैवल दो कप कॉर्न की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत कमज़ोर हो सकती हैं। इसके बात का विरोध करते हो दूप कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विताने से हासा-शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा के कारण उत्पाद के लिए दिनभर में कैवल दो कप कॉर्न की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत कमज़ोर हो सकती हैं। इसके बात का विरोध करते हो दूप कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विताने से हासा-शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉर्न कम - कॉर्न के अत्यधिक मात्रा के कारण उत्पाद के लिए दिनभर में कैवल दो कप कॉर्न की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत कमज़ोर हो सकती हैं। इसके बात का