



रोटरी कलब पन्ना करेगा स्कूलों में पूरे वर्ष मेंटल हेल्थ व सुसाइड प्रिवेंशन सेमिनार

बढ़ता राजस्थान

उदयपुर (दिनेश गोठवाल)। रोटरी कलब पन्ना का वर्ष 2024-25 का वार्षिक शपथ ग्रहण समारोह एक निजी होटल में किया गया। समारोह की मुख्य अधिकारी रोटरी प्रोतोल थीमपारी राखी गुप्ता थी। कलब संरक्षण भानुप्रताप सिंह ने बताया कि इस वर्ष रोटरी कलब पन्ना के अध्यक्ष बाहुल भट्टाचार्य ने महिलाओं व बालिकाओं के लिए कई अच्छे कार्य करने का निर्णय किया है। इनके अलावा रोटरी पन्ना का परसार्नेट प्रोजेक्ट हैर डोनेशन फॉर कैसर पेशेंट्स पर भी और अधिक कार्य किया जाएगा। इसके साथ ही पूरे वर्ष विभिन्न व कालिङ्गों में मेंटल हेल्थ व सुसाइड प्रिवेंशन सेमिनार का आयोजित किया जाएगा। इस अवसर पर रोटरी पूर्वांत पाल

निर्मल सिंधिवी व निवर्तनान प्रांतपाल डॉ. निर्मल कुण्वत, सीमा सिंह भाटी, दोषक सुखाद्या, पंकज गुप्ता, आशा कुण्वत सहित अनेक गणमान्य नागरिक मौजूद थे। कलब के पूर्वाध्यक्ष हेमंत धार्भाई ने बताया कि पिछले वर्ष की भाँति इस वर्ष भी रोटरी पन्ना में सेवा कार्यों में अग्रणी रहेगा। शपथ ग्रहण समारोह में पूर्व सेकेटरी हिंतेल मेहता रोटरी पन्ना व प्रवर्त अध्यक्ष अंशुकला कोठारी ने कहा कि इनरक्वील कलब मैत्री और सेवा कार्य के तहत विभिन्न कार्यक्रम करता रहता है। इसी श्रृंखला में महिलाओं के स्वास्थ्य और परामर्श शिविर लाया गया। शहरवासियों ने बहुत बड़ी संख्या में पहुंचकर स्वास्थ्य लाभ उठाया।

इनरक्वील कलब सेकेटरी डॉ. सीमा चंद्रपाल ने कहा कि आज की व्यवस्ता और भाग-दोड़ भी जिदी में व्याकु अपने स्वास्थ्य की बहुत अनदेखी करता है। हमने इस तहत अनुभवक उदाकर महिलाओं में स्वास्थ्य जागरूकता लाने का कार्य किया है। जबकि पहला सुख निरोगी काया ही है। हमारे इस प्रयास के माध्यम से आपान्म योग्य पुरुष सभी उत्तराधिकारी नहीं मिले तो अनुभवक उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन कलब ट्रेजरर तरिका भानुप्रताप ने किया।

मनुष्य गलतियों का पुलिन्दा : संयम ज्योति

बढ़ता राजस्थान

उदयपुर (दिनेश गोठवाल)। समाज मूर्ति साध्वी जयग्रहा की सुधारिया सांख्य साक्षी ने कहा कि मैंने इज बड़ल ऑफ मिस्टेक्स मनुष्य गलतियों का पुलिन्दा है। जब तक जीवात्मा की छद्मस्थ अवस्था है, मौह, अज्ञान दशा है तब तक उसके द्वारा गलतियों हो जाना सभव है। अपार नहीं है। साथी ने कहा कि अपारथ वे पांतुंग गलती को छिपता हैं, जो ज्याक गलती पर पश्चात्प कर लेता है गुरुभावत के समक्ष गलती को सहद्य सरल बन कर बालक के तरह प्रगत कर देता है गुरु जो प्रायश्चित देते हैं उसकी पालन कर लेता है और गलती पुनः न करने का दृढ़ संकल्प कर लेता है उसकी पालन कर लेता है और आत्मा पवित्र पालन बन जाती है। साथी ने कहा कि अपनी गलती की प्रगटीकरण गीतार्थ गुरु के पास करना चाहिए व्यक्तिकी गीतार्थ गुरु सागर के समान गंभीर होते हैं। साथी ने कहा कि गीतार्थ गुरु की खोज 12 वर्ष तक भी करनी चाहिए कार्यत संयोग नहीं मिले तो अनुभवक से पश्चात्प करें आराधक बनना चाहिए।

राजस्थान राज्य राइफल व पिस्टल थूटिंग चैम्पियनशीप के लिये माउण्ट लिटेरा जी

स्कूल के बच्चों ने किया क्लालिफाई



बढ़ता राजस्थान

उदयपुर (दिनेश गोठवाल)। गत दिवस आयोजित 68 वीं जिला स्पर्धा अन्डर-14 आयुर्वर्ग में राजस्थान राज्य राइफल व पिस्टल थूटिंग चैम्पियनशीप के लिये माउण्ट लिटेरा जी स्कूल के बच्चों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चैम्पियनशीप की ट्रॉफी का खिताब अपने नाम किया। संस्था के निदेशक अरुण माण्डोत और प्राचार्य जयवर्षी ने बताया कि कड़ी स्पर्धा में विद्यालय के खिलाड़ी पिस्टल शूटर अभियान सिंह देवान ने स्वर्ण पदक, राइफल शूटर कपिश तामर दिविवरसिंह गोर ने क्रमांक प्रथम एवं कार्यत स्वर्ण पदक व साथ ही अंगम स्कूल के खिलाड़ी ने चैम्पियनशीप के लिये 25 सिंहस्वर से सिरोही में विद्यालय का प्रतिनिधित्व करेंगे।

डिजिटल दिव्यांग प्रमाण पत्र के लिये स्वावलम्बन पोर्टल पर करना होगा आवेदन

बढ़ता राजस्थान

चूरु (निस.)। जिले में दिव्यांगजनों को डिजिटल दिव्यांग प्रमाण पत्र के लिये स्वावलम्बन पोर्टल पर आवेदन करना होगा। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मनोज शर्मा ने बताया कि राज्य सरकार के विशेष योग्यजन आयुर्वर्ग की ओर से जारी निर्देशों के अनुसार ऐसे दिव्यांगजन जिनका डिजिटल दिव्यांग प्रमाणपत्र नहीं हात माल हैं उन्होंने एक अवेदन के समय से अपने नाम किया। संस्था के निदेशक अरुण माण्डोत और प्राचार्य जयवर्षी ने बताया कि इस वर्ष नियमों के अनुसार ग्रामीण राज्य राइफल व पिस्टल थूटिंग चैम्पियनशीप के लिये 25 सिंहस्वर से सिरोही में विद्यालय का प्रतिनिधित्व करेंगे।

चाकसू में 17 वर्षीय नाबालिक ने घर पर फंदा लगाकर किया सुसाइड परिजनों ने अज्ञात व्यक्ति पर लगाया आरोप

बढ़ता राजस्थान

चाकसू (गिरिज ग्रामीण)। चाकसू के वार्ड 4 रेंग मोहल्ले में एक कॉलेज छात्रा ने घर पर फंदा लगाकर सुसाइड कर लिया वही मृतक छात्रा चाकसू के एक निजी कॉलेज में अध्ययन कर रही थी। गोरालबांड है कि मृतक 17 वर्षीय छात्रा गरिमा ऊत्र नवीन बरोलिया शक्करवार शाम को कॉलेज से घर लॉटकर अपने कमरों में चली गई। परिजनों ने कमरों का दरवाजा खुलवाने की कोशिश की तो परिजनों को शक्करवार दरवाजा नहीं खुलने पर कमरे की खिड़की से देखा तो चुनी से फंदे पर झूली मिली। इस पर कमरे का दरवाजा तोड़ा गया और परिजन तक्काल चाकसू उपजिला अस्पताल सेकर पहुंचे जिंहा चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित किया और रायपुर को निर्देशित किया और रायपुर

प्रदेश सचिव जोशी की अध्यक्षता में विप्र फाउंडेशन की बैठक हुई आयोजित

बढ़ता राजस्थान

सरदारशहर (निस.)। शुक्रवार को विप्र फाउंडेशन की एक बैठक विप्र फाउंडेशन के प्रदेश महामंत्री श्याम लाल जोशी की अध्यक्षता में रखी गई। जिसमें विप्र फाउंडेशन युवा प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्र प्रदेश महामंत्री भरत शर्मा, रायपुर महेश देवासरी व नवाया प्रकोष्ठ के प्रदेश सचिव कमलकांत शर्मा प्रदेश प्रवक्ता मदन मिश्र सहित विप्र फाउंडेशन सरदारशहर के नव नियुक्त तहवाल अध्यक्ष महेश देवासरी श्याम लाल अध्यक्ष ने नियुक्त उपायोगिक मानिया लाल जोशी की गीतार्थ गुरु की खोज 12 वर्ष तक भी करनी चाहिए कार्यत संयोग नहीं मिले तो अनुभवक उपस्थित रहे।

इस अवसर पर प्रदेश सचिव श्याम लाल जोशी ने तीनों अध्यक्षों को जल्द अपनी कार्यकारिणी घोषित करने पर वृषभ पदार्थकारियों से संगठन को हिसाब किया तो विप्र फाउंडेशन युवा प्रदेश प्रवक्ता मदन मिश्र ने विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश महामंत्री भरत शर्मा प्रदेश प्रवक्ता मदन मिश्र द्वारा उनका समान किया गया। इस अवसर



पर विप्र फाउंडेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष व वर्तमान में राष्ट्रीय संरक्षक बनवारी लाल सोती पहली बार निजी कार्य से सरदारशहर इच्छापूर्ण बालाजी मंदिर आरोग्य व वैदिक विवाह के बारे में सूचना नियुक्त विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ के विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश मदन मिश्र द्वारा उनका समान किया गया। इस अवसर

पर विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्र ने कहा कि विप्र फाउंडेशन अपने मजबूत द्वारों के साथ पुर्व की भाँति जल्द ही सामाजिक समरसता व सर्व समाज अधियक्ष के बारे में बताया नई थीम के साथ लेकर नई विप्र फाउंडेशन का गठन करना चाहिए। इसमें विप्र फाउंडेशन का नियन्त्रण युवा विप्र फाउंडेशन का गठन करना चाहिए। इसके बारे में संक्षक्त कार्यक्रम के बारे में बताया जायेगा। विप्र फाउंडेशन के विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश मदन मिश्र द्वारा उनका समान किया गया। इस अवसर

पर विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्र ने जिसमें विप्र फाउंडेशन का गठन करना चाहिए। इसके बारे में विप्र फाउंडेशन का नियन्त्रण युवा विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश मदन मिश्र द्वारा उनका समान किया गया। इस अवसर

पर विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्र ने जिसमें विप्र फाउंडेशन का गठन करना चाहिए। इसके बारे में विप्र फाउंडेशन का नियन्त्रण युवा विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश मदन मिश्र द्वारा उनका समान किया गया। इस अवसर

पर विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्र ने जिसमें विप्र फाउंडेशन का गठन करना चाहिए। इसके बारे में विप्र फाउंडेशन का नियन्त्रण युवा विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश मदन मिश्र द्वारा उनका समान किया गया। इस अवसर

पर विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्र ने जिसमें विप्र फाउंडेशन का गठन करना चाहिए। इसके बारे में विप्र फाउंडेशन का नियन्त्रण युवा विप्र फाउंडेशन के नेतृत्व में प्रदेश

बुमराह के इंटरनेशनल क्रिकेट में 400 विकेट पूरे कोहली एियू न लेने की वजह से आउट; चेन्नई टेस्ट के रिकॉर्ड और मोर्निंग्स



चेन्नई।

चेन्नई के चेपैक स्टेडियम में चल रहे भारत-बांग्लादेश पहले टेस्ट में भारत मजबूत स्थिति में पहुंच गया है। दूसरे दिन बांग्लादेश की पहली पारी 149 रन पर सिमट गई। शुक्रवार को दूसरे दिन खेल खत्म होने तक भारत ने दूसरी पारी में 3 विकेट खोकर 81 रन बना दिया है। भारत ने पहली पारी में 227 रन की लीड ली थी, अब उसके बदल 308 रन की हो गई है। ज्ञाप्त अंत 12 और शुभमन गिल 33 रन बनाकर नाबाद लोटे हैं।

आज के दिन की शुरुआत में शाकिब अल हसन ने आकाश दीप का आसान कैच छोड़ दिया। वहीं आकाश दीप ने लगातार दो बॉल पर दो बॉल बिटे। जसप्रीत बुमराह ने इंटरनेशनल क्रिकेट में 400 विकेट भी पूरे कर लिए हैं।

दूसरे दिन के मोर्निंग्स और रिकॉर्ड्स...

1. शाकिब से छूटा आकाश दीप का कैच तस्कीन अहमद के ओवर में आकाश दीप को जीवनदान मिला। वे सॉर्ट लेंथ बॉल को पुल करना चाहते थे, लेकिन बॉल टाइम नहीं कर सके। ऐसे में स्कोर लेग पर खड़े शाकिब अल हसन ने पांछे की ओर भागते हुए कैच पकड़ने का प्रयास किया। लेकिन असफल रहे।

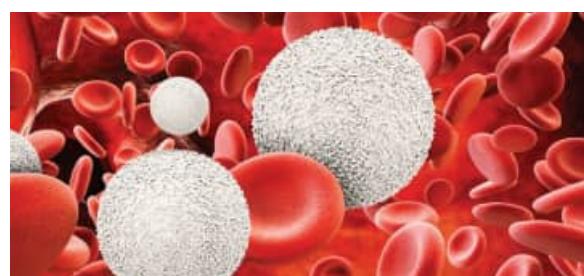
2. जाकिर हसन को जीवनदान, रोहित ने छक्कर नहीं लिया मोहम्मद सिराज के ओवर में जाकिर हसन को जीवनदान मिला। चाथे ओवर की 5वीं बॉल हमने के पैड पर लगी और उहाँने जोरदार अपील की, लेकिन फोल्ड अपायर ने इसे रोक दिया। भारतीय कसान रोहित शर्मा के पास छक्कर का विकल्प था, लेकिन उहाँने विकेटकीपर की ओर बाल के बाद छक्कर नहीं लिया। बाद में रिले देखने पर पाठा चला कि बॉल लेग स्ट्रेप पर थी और जाकिर हसन आउट थे। तब जाकिर हसन 2 रन पर खेल रहे थे।

3. आकाश दीप ने लगातार दो बॉल पर दो बॉल किए। आकाश दीप ने बांग्लादेश को दो बॉल पर दो बॉल किए। उहाँने 8वें ओवर की पहली बॉल पर जाकिर और और दूसरी बॉल पर मोर्निंग्स को आउट किया। आकाश दीप ने जाकिर को अंदर आती बॉल पर बॉल कर दिया। उनके बाद बल्लेबाजी करने आए मोर्निंग्स को आकाश ने गुड लेंथ बॉल तो जारी। बॉल अंदर की तरफ आई और पैड से लगकर स्ट्रेप पर जारी।

4. बुमराह ने शादमान को पहले ओवर में बॉल किया बांग्लादेश ने 2 रन पर अपने पहले विकेट गंवा दिया। जसप्रीत बुमराह ने पारी के पहले ओवर में शादमान इस्लाम को बॉल कर दिया। बुमराह की गुड लेंथ बॉल को शादमान समझ नहीं पाए और बॉल पैड से टक्कराकर स्ट्रेप पर लगने के बाद पैड पर लगी थी।

5. बुमराह नहीं लेने की वजह से आउट हुए कोहली विराट कोहली दूसरी पारी में भी बॉल पर लगाने से चक्कर गए। वे 17 रन बनाकर आउट हुए। मेहदी हसन मिराज की फूल गंड कोहली के पैड पर लगी, काफी तेज अपील हुई, अपायर ने आउट का इशारा किया। कोहली ने रिव्यू नहीं लिया, अगर ले लेते तो बच जाते। रिप्ले में दिखा गेंद बल्ले पर लगने के बाद पैड पर लगी थी।

ब्लड क्लॉट होने से बचाने के बॉडी बिल्डिंग के दौरान बिगिनर्स भूलकर भी न करें लिए इन फूड्स का सेवन



डॉक्टरिंग एक जरूरी क्रिया है, जो शरीर में खन को बहाने से रोकती है। शरीर में इंजीरी होने पर ब्लड क्लॉटिंग न होने पर आपकी जान भी जो खली इंस्ट्रुमेंट्स के समय भी ब्लीडिंग को रोकने के लिए ब्लड क्लॉट होना बहुत जरूरी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ब्लड मोटा होने पर इसका खतरा बहुत जाता है। ऐसे में ब्लड क्लॉट होने पर आपको गंभीर समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। अगर हाईट, फैटेड, ऑबेर और ब्रेन जैसे अंग ब्लड क्लॉट होते हैं, तो क्या आप जानते हैं कि ब्लड क्लॉट होने पर इसका खतरा बहुत जाता है। ऐसे में ब्लड क्लॉट होने पर आपको गंभीर हाईट और ब्रेन क्लॉटिंग से बचने की जरूरत है। ब्लैक मशरूम : ब्लैक मशरूम विटामिन डी, एंटी-ऑक्सीडेंट्स और कार्डियोप्रोटेक्टिव और हेपटोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से ब्लड क्लॉटिंग की समस्या से बचाव होता है। खून को पतला करने के लिए भी इसका सेवन फायदेमंद होता है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने से बचाव होता है।

अलसी के बीज : अलसी के बीज या फलेक्स सीड़स का सेवन करने से शरीर को इनसानों में खून जमने और चोट आदि लगने पर यह समस्या जानलेवा हो सकती है। डाइट में कुछ बदलाव कर आप इस गंभीर परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

प्याज का करें सेवन : प्याज में मौजूद गुण शरीर को हल्दी और ब्लैक मशरूम को इनसानों में खून जमने और चोट आदि लगने पर यह समस्या से बचाव होता है।

अलसी के बीज : अलसी के बीज या फलेक्स सीड़स का सेवन करने से शरीर को इनसानों में खून जमने और चोट आदि लगने पर यह समस्या से बचाव होता है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

ब्लैक मशरूम : ब्लैक मशरूम को इनसानों में खून जमने और चोट आदि लगने पर यह समस्या से बचाव होता है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ : लाहसुन खने से शरीर पर फ्री रेडिकल्स के असर को कम करने और स्लोटेलेस की समस्या में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, जो खन को पतला करने में मदद मिलती है।

लाहसुन खाएँ :

