



पुरानी सहेलियों, देस्तों से मिलने का मौका न गंवाए। इंटरनेट ने उनसे संपर्क कर पाना सुलभ कर दिया है। उनके साथ पुराने दिनों की मीठी यादें ताजा कर आप तरोताजा हो जाएंगी।

भरपूर नीद मधूमेह से दिलाएंगी छुटकारा

अक्सर यह देखने में आता है महिलाएं घर और अपने दफ्तर के काम-काज में इतना परेशान हो जाती है कि उन्हें भरपूर नीद लेने का समय ही नहीं मिलता जिससे वह कई प्रकार की गंभीर बीमारियों से बच जाती है।

जिसमें से एक मधूमेह मधूमेह से बचने के लिए जरूरी है भरपूर नीद और जानने हैं।

चार-पाँच घंटे की नीद के बजाए पर्फेक्ट नीद लेना शुरू करें ताकि आप हमशः स्वस्थ रहें। नीद की कमी के कारण आपके शरीर में कई समस्याएं होने लगती हैं। इसी के चलते आप चलकर आप मौजूद लड़ शुगर का स्तर गढ़ डाला सकता है। नीतीज़ मधूमेह से पीड़ित होने का खतरा बढ़ जाता है। हाल ही में किए गए एक अमेरिकी शोध में अध्ययनकार्ताओं ने यह रिपोर्ट पेश की शोध में कहा गया कि हमें आठ साल तक 9000 लोगों पर अध्ययन किया। अध्ययन में शामिल लोग रोज अपनी दिनचरी का रिकार्ड-कंप्यूटर में दर्ज करते थे। आपके शरीर में कई रिकार्डों का वैज्ञानिक अध्ययन करते थे।

अध्ययन से पता चला कि जो लोग प्रतिदिन छह घंटे से कम नीद ले रहे थे, उनके शरीर में ब्लड शुगर का लेवल सही नहीं था।

इसके विपरीत जो लोग प्रतिदिन छह या सात घंटे की नीद ले रहे थे, उनके शरीर में ब्लड शुगर का संतुलन सही था। अध्ययनकार्ताओं का कहना है कि जब हम सोते हैं तो शरीर एक प्रकार से अपनी मरम्मत कर रहा होता है। यदि शरीर को अपनी मरम्मत करने का पूरा समय नहीं मिलता तो जाहिर है कि हमें विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ेगा। इसका असर ब्लड शुगर पर भी पड़ता है। डॉ. लिसा का कहना है कि अब हम इस बात की जांच कर रहे हैं कि क्या अधिक सोने पर भी ब्लड शुगर का स्तर गढ़ डाला जाता है या यह सामान्य रहता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष हमें बताएंगे की ब्लड शुगर को और किस तरह नियंत्रित किया जा सकता है।



हॉस्टल

जब बच्चा पहली बार आपसे दूर जाता है तो एक क्रस्क और दद्द तो होता ही है,

लेकिन बेस्ट

एजुकेशन के लिए यह सही है। परिवार

और अपनों से दूर

अजनबी शहर के

हॉस्टल में लड़के-

लड़कियों को स्वतंत्र

रूप से विकसित

होने और वक्त के

हिसाब से ढलने का

पूरा अवसर मिलता

है। लेकिन हॉस्टल

भेजने से पहले कुछ

सावधानियों के बारे

में यदि हम अपने

बच्चों को बतायें तो

वो किसी भी

मुश्किल में पड़ने से

तन जाना

भेजने से पहले रखें कुछ बातों का ख्याल

क्या समस्याएं होती हैं हॉस्टल में

-घर से दूर हॉस्टल में शुरू-शुरू में कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे हॉस्टल में सामान चोरी होने की सबसे ज्यादा संभावना होती है।

-घर से दूर बच्चों को एकाकीपन सताने लगता है जिसे दूर करने के लिए वे अक्सर सिगरेट, शराब इस व नशे की ली तम से पड़ जाते हैं।

-अकेले होने पर कोई गलत दोस्त या सहेली हमदर्द बनकर आया उठाने की फिरक में रहते हैं।

-बच्चों को बातों की हॉस्टल और घर के माहौल में काफी अंतर होता है। इसलिए हॉस्टल में उसे काफी सतर्क रहना होता है। जैसे अपना कमरा ठीक से लॉक करना, पेसे खुले न रखना, सामान पर पूरा ध्यान देना और किसी भी पर ज्यादा भरोसा न करना।

-घर से दूर होने पर बच्चों को शुरूआत में होम सिक्योरिटी ज्यादा प्रभावित करती है, इसलिए उस शहर में रहने वाले अपने मित्र या रिश्तेदार को दूर्दृष्टि बच्चों के स्थानीय अभिभावक की अहम भूमिका निभा सकते।

-बच्चों से बराबर बातचीत बनायें रखें। फोन और

वर्षों बढ़ रहा है हॉस्टल का चलन

एजुकेशन और जॉब के महत्व को समझते हुए माता-पिता अपने बच्चों को घर से दूर अनजाने शहर में भेजने के लिए विश्वास होते हैं। ऐसे में हॉस्टल अनजाने शहर में लड़के-लड़कियों को ऐसी छताजाया देता है जहां उन्हें अपने सपनों के पंख प्रसारने के लिए पूरी स्वतंत्रता

समेटते रहें खुशियां

तनाव भरी जिंदगी! यही है आज का कड़वा सच। कैसे बहार आए ऐसी जिंदगी से, ताकि तनाव छुम्तार हो जाए? समाज के डर से डरा-धमका कर, समझा कर अपने भीतर के बच्चे को आपने खामोश कर दिया है। अपना बुड़पन जताने, अपनी इमेज के कैदी जो बन गए हैं आप। क्या ऐसे ही गुजरां दौंगे जिंदगी बौरे सच्चा लुत्फ उठाए? हमेशा न सही मगर प्रतिदिन कुछ समय के लिये तो अपने आप से रुबरु हो सकते हैं, खुश रहने के फामसुले आजमा सकते हैं।

-रोज एक ही डाइनिंग टेबल पर बैटकर उसी अंदाज में खाते अवसर बरियत होने लगती है। वयों न जगह बदल कर खाया जाए? कभी पतिवेद को भी सेवा का मैका दें ताकि वे भी आपको खाना परासे सकें। अगर वे वास्तव में आपसे घास करते हैं, तो जरूर कुछ मदद जो वे कर सकते हैं, करके दिखायें।

-टीवी से आज लोगों को फुर्सत नहीं। विपक्ष कर बैठ गए तो सारी दुनिया भुला बैठेंगे मगर वे यह नहीं जानते कि यह दिमाग के लिए स्लो पॉयैजन है। रेडियो सुनाना इसका बैहतर विकल्प है।

-जिम के बजाए नृत्य नृत्य से बैहतर वर्क आउट हो सकता है? इसके लिए आपका नैसर्जिक शान्ति मिलती है।

-घर की सेटिंग में बैदलावी मन प्रफुल्लित करता है। सुंदर तस्वीरें, सजावटी सामान से घर को सवार हैं। जरूरी नहीं है कि ये सब महंगे ही हों। बस, टेरट अच्छा होना चाहिए। टीवी बैदलम में रखना ठीक नहीं, इसे लौटा रखना चाहिए। बैदलम में आपम जरूर लगता है, लेकिन उससे गति आदतें बन जाएंगी।

-अतीत में विचाना दुरा नहीं होता, लेकिन बस थोड़ी देर की सेव ही उत्तित होती है। आप उन्हें रातों-कानों से जुड़ी उन घटनाओं को याद करें, जिनसे आपको खुशी मिले। कुछ सुनने यादगार पल जो दोबारा आपको खुशी हैं, उन्हीं की जुगाड़ी है।

-आपके घर की खिड़की पर ज्ञाकात कोई फूलों का गुच्छा, लॉन में बिंदी हरी घास, डड़ता हुआ कोई चबूत्रा, आसमान में तैरते रुई के फैले से बाल, सुबह उत्तर सुरज, शाम को सूर्योरित का नजारा, रात को अपनी चांदीनी विखेरता आसमान में खिला चाद, कुछ दूर निहारिए तो सही। दूब जाइए उनकी खबूसूरी में, भुला दे दुनिया के सारे रंगों। सच, प्रकृति के पास आपको खुश करने के लिए अनगिनत सीधार है।

-मित्र और रिश्तेदार आपको ऊर्जा देते हैं। उनसे अच्छे संबंध बनाए रखें, जिनसे मन मिलता हो और जिनके साथ इंट्रैक्ट कर आप डिप्रेस या टैंस फील करती हों, उनसे दूरी बनाने में ही भलाई है।

-पढ़ने का शौक अच्छा है। अच्छा टाइमपास ही है। यह आपकी गोथ में मदद करता है। पढ़कर ही दुनिया में वया हो रहा है, पता चलता है। दुनिया भर के लोगों के कल्चर को जानकर सोच को विस्तार किया है। यह आपको भी तरह से सुपुढ़ करता है।

-जहां तक संभव हो टिप्पों पर होने की कोशिश करें। अच्छे दिखेंगे, तभी अच्छा फैलेंगे। जो मान आए वही पहनें। आप बैहतर जानती हैं कि आपको यह सूट करता है।

-अपनी कल्पनाशक्ति टी.वी. के आगे बैटकर नह कर लें। कल्पना के सुहृद अपने पंखों पर जब जी वाहे उड़ान भरें। यह समय की बर्बादी कर्तव्य ही होती है, उस उड़ान लंबी और देर तक न ली जाए यह ध्यान रहे, क्योंकि तब वाकई समय की बर्बादी होती है। खाने में नये-नये प्रयोग करें, एक-सा खाते रहने की बाबत से छुटकारा मिलेगा।

-अंत में एक शेर के मुताबिक, दिल बहलाने को कही और न जानकर घर की बीजों की जांच कर लें। इसके लिए आपको परिणाम न मिलते हैं तब तक दिन में दो से तीन बार एलो वेरा का जाता जूस धब्बों पर लगाए।

रिलेव्स करता है लैंडर्ड ऑफल

अत्यधिक थकान और बैचैनी में शुद्ध लैंडर्ड ऑफल काफी असरकारक साधित होता है। यह आराम और शान्ति पहुंचाता है। लेकिन एक बार एलो वेरा का इस्टोमाल का

न्यूज ट्रैक

महाराजा अग्रसेन जयंती पर भव्य प्रभात फेरी आज प्रातः 7:30 बजे होगी शुरुआत



शहर के विभिन्न मार्ग से होती हुई प्रभात फेरी गप्स पहुंचेगी नया बाजार करौली वाला मंदिर

ग्वालियर। श्री मदन मोहन जी महाराज नया बाजार से श्री अग्रवाल करौली वालान पंचायत द्वारा अग्र कुल प्रवर्तक भगवान श्री महाराजा अग्रसेन के जन्मोत्सव के उत्तरांश में एक भव्य प्रभात फेरी का आयोजन किया जा रहा है पंचायत के महासंचिव सुनील अग्रवाल सभी ने बताया कि *प्रभात फेरी का शुभारंभ + मुख्य जिला एवम सत्र न्यायावीश माननीय पी सी गुप्तa + हरी झंडी दिखाकर करेंगे, साथ ही वरिष्ठ एडवोकेट श्री अरविंद जी दुबावत विशिष्ट अंतिथि होंगे, अग्रवाल समाज के *वरिष्ठ जन एवम मात्र शक्ति प्रभात फेरी में मुख्य रूप से साथ रहेंगे *प्रभात फेरी नया बाजार रित्यत मदन मोहन करौलीमंदिर से प्रारंभ होकर नया बाजार दाल बाजार तिराहा दाल बाजार हार्ड कोट और लोहिया बाजार होते हुए मंदिर पर ही वापस आएंगे। प्रभात फेरी का स्वागत दाल बाजार नया बाजार लोहिया बाजार में अग्र बधुओं एवं व्यापारियों द्वारा जगह-जगह किया जाएगा। प्रभात फेरी में आगे जयघोष के साथ भगवान अग्रसेन का ध्वज रहेगा, उसके पीछे बैंड रहेगा। एक भव्य रथ में भगवान श्री महाराजा अग्रसेन का छायाचित्र विराजमान रहेगा। प्रभात फेरी का समापन मंदिर पर श्री मदन मोहन जी व भगवान श्रीअग्रसेन जी की आरती एवं स्वल्पाहार के साथ होगा। आप सभी से पुन -विनम्र आग्रह की आप सपरिवार सम्मिलित हो।

जीवाजी विश्वविद्यालय में फेशर पार्टी की धूम मिस्टर और मिस फेशर चुने गए सिद्धार्थ और विशाखा

ग्वालियर। मंगलवार को जीवाजी विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं



संचार विभाग में नए सत्र की शुरुआत के अवसर पर फेशर पार्टी का आयोजन किया गया। जहां संसिनियर ने जूनियर्स को पढ़ाई संबंधी टिप्पणी दिया। इस अवसर पर कई सांस्कृतिक और ऐश्वर्यक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। सभी छात्रों ने कार्यक्रम में बड़-बड़कर हिस्सा लिया और खूब अनन्द प्राप्त किया। मुख्य अंतिथि जीवाजी विश्वविद्यालय के दूरस्थ शिक्षा निदेशक एवं पुस्तकालय विज्ञान विभाग अध्यक्ष द्वेष्ट शर्मा ने छात्रों को शिक्षा का महत्व समझाते हुए बताया कि आप सभी सोभाग्यशाली हों जो उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। वर्तमान में देश के 30 त छात्र ही ऐसा शुभ अवसर प्राप्त कर पा रहे हैं। इसलिए अवसर के लाभ प्राप्त करें और अपना संवेदन दे। पुस्तकालय विभाग अध्यक्ष होने के नाते मैं आपको हर वह पुस्तक उपलब्ध करा सकता हूं, जिसकी आपको आवश्यकता है। इसलिए पुस्तकों को अपनी दोस्त बनाए और सफलता प्राप्त करें। विशिष्ट अंतिथि समाज कार्य विभाग अध्यक्ष विवेक बापट ने विश्वविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी और कोई भी पढ़ाई संबंधित समस्या होने पर छात्रों को मदद का भरोसा दिलाया। अध्यक्षता कर रहे विश्वविद्यालय कुलानुशासक एस.के.सिंह ने मोबाइल का उचित उपयोग करते हुए छात्रों को समय पर नींद, भोजन और शिक्षा लेने पर जोर दिया और विश्वविद्यालय में अनुशासन बनाए रखने का महत्व बताया। वही पत्रकारिता एवं संचार विभाग अध्यक्ष एस.एन.मोहपात्र ने पत्रकारिता का महत्व बताते हुए छात्रों को पत्रकारिता क्षेत्र में मुकाम हासिल करने के लिए दिल लगाकर अध्ययन करने के लिए शुभकामनाएं दी। पार्टी में विभिन्न प्रतियोगिताओं के परिणाम स्वरूप सिद्धार्थ वैश्य को मिस्टर फेशर और विशाखा शर्मा को मिस फेशर चुना गया। वही गौरव जामोद और सुनिधि बंसल को संवेदन स्वरूप प्रदर्शन के लिए डॉ. भूवनेश तोमर, डॉ.सर्वेंद्र नागार्चन, पुर्णेंद्र तोमर, राधवेंद्र गोयल, देवेंद्र सिकरवार, मिनी मंगल, शुभम चौधरी ने पुरस्कृत किया। इस अवसर पर पार्टी आयोजक छात्र जानवी तोमर, अनुज अग्रवाल, श्रेया पचौरी, लक्ष्मि भार्गव, तनु कौरव सहित पत्रकारिता विभाग के छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

प्रधानमंत्री श्री मोदी ने लाल टिपारा गौशाला के कंप्रेस्ट बायो गैस संयंत्र का किया वर्चुअल शुभारंभ

प्रधानमंत्री श्री मोदी ने लाल टिपारा गौशाला के कंप्रेस्ट बायो गैस संयंत्र का किया वर्चुअल शुभारंभ

*शुभारंभ कार्यक्रम में प्रभारी मंत्री श्री सिलावट, ऊर्जा मंत्री श्री तोमर एवं सांसद श्री कुशवाह सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण भी हुए शामिल

सफाई मित्रों एवं स्वच्छता चैम्पियन को किया गया समानित

विश्व प्राकृतिक खेती की ओर बढ़ रहा है।

इस अवसर पर उहोंने भरोसा दिलाया कि ग्वालियर की आदर्श गौशाला को वैश्विक स्तर की गौशाला बनाने में उनकी ओर से हर संभव सहयोग मिलेगा। साथ ही कहा कि ग्वालियर की गौशाला एवं यह स्थापित सीएनजी प्लाट द्वारा हाने स्कूली बच्चों को अवश्य दिखाएँ, जिससे वे जान सकें।

एसएटीएटी योजना के तहत आईओसीएल के सहयोग से लाल टिपारा गौशाला में कंप्रेस्ट बायो गैस संयंत्र स्थापित हुआ है। खशी की बात है कि देश के प्रधानमंत्री श्री मोदी के कर कमलों से ग्वालियरवासियों को यह सौगत मिली है। इस अवसर पर श्री तोमर ने यह भी कहा कि हम सबके ऐसे प्रयास हों, जिससे कंप्रेस्ट बायो गैस संयंत्र

स्वच्छता चैम्पियन को इस अवसर पर सम्मानित किया। इनमें सफाई मित्र सुश्री सीमा बनवार, संगीता जादौन व महिला गौशाला में उल्लेखनीय कार्य करने वाले एविटास फाउंडेशन व जेडो श्री राकेश कुशवाह सहित अन्य सेवाबादी नारायिकों व संस्थाओं को स्वच्छता चैम्पियन के रूप में सम्मानित किया गया। इनकी भी रही मौजूदगी

लाल टिपारा में बायो सीएनजी प्लाट के उद्घाटन कार्यक्रम में भाजपा जिला अध्यक्ष श्री अभय चौहान, पूर्व सांसद श्री विवेक शेजवलकर, पूर्व मंत्री श्रीमती इमती देवी, पूर्व विधायक श्री रामवन गुर्जर, श्री मुत्तालाल गोयल, नेता प्रतिपक्ष श्री हरिपाल, पूर्व साडा अध्यक्ष श्री जय सिंह कुशवाह, सर्वब्री अशोक शर्मा, विनोद शर्मा, हरीश मेवारपोरा, दीपक शर्मा व जितेन्द्र सिंह गुर्जर सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण मौजूद थे। कलेक्टर श्रीमती रचिका चौहान एवं नगर निगम आयुक्त श्री अमन वैष्णव सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी और इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अधिकारीगण एवं बड़ी संघों में शहर के नारिक मौजूद थे। प्रतिदिन 2 टन से अधिक सीएनजी का होगा उपयोग, जैविक खाद भी मिलेगा।

लाल टिपारा गौशाला को आत्मनिर्भर बनाने के लिए ईंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के सहयोग से 2 हेक्टेयर क्षेत्र में बायो सी.एन.जी. प्लाट स्थापित किया गया है। इस प्लाट के संचालन के लिए 100 टन गोबर का उपयोग कर प्रतिदिन लगभग 2 टन सीएनजी और सर्वोत्तम गुणवत्ता का जैविक खाद 20 टन मिलेगा। ईंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन प्लाट के संचालन एवं संधारण में भी सहयोग करेगा। यह लाल टिपारा गौशाला कार्बन उत्सर्जन रोकने में वैश्विक आदर्श बनने जा रही है। गौशाला में यह सीएनजी प्लाट ईंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन की सामिजिक जिम्मेदारी निधि से 32 करोड़ रुपये की लागत से बना है। भविष्य में विस्तार की संभावना को रखते हुए एक हेक्टेयर की आदर्श गौशाला भवन भरने की विधियां विभाग अध्यक्ष श्री नरेन्द्र सिंह तोमर सहित सभी मंत्रियों ने गोपन लिया। अतिथियों द्वारा दीप जलाया गया। इन सफाई और स्वच्छता चैम्पियन का हुआ समाप्ति

के माध्यम से यह गौशाला विजेनेस मॉडल के रूप में स्थापित हो। साथ ही सभी की श्रद्धा का केन्द्र भी बने। सीधे प्रसारण के जरिए प्रधानमंत्री श्री मोदी का उद्बोधन भी सुना। लाल टिपारा गौशाला में बायो सीएनजी प्लाट के उद्घाटन कार्यक्रम में मौजूद सभी अंतिथियों एवं कार्यक्रम के मौजूद नारियों ने बड़ी स्नौकों पर क्षेत्र में अग्रणी शहर बने।

केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंहिया एवं विधानसभा अध्यक्ष श्री नरेन्द्र सिंह तोमर सहित अन्य अंतिथियों ने स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा के क्षेत्र में अंतिथियों को लाभ देते हुए उपयोग कर रहे।

केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंहिया एवं विधानसभा अध्यक्ष श्री नरेन्द्र सिंह तोमर सहित अन्य अंतिथियों ने स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा के क्षेत्र में उद्घोषित कार्य करने वाले सफाई मित्रों एवं

बांगलादेश टीम ग्वालियर आते ही हिंदू महासभा ने किया काले झंडों से विरोध प्रदर्शन, 19 गिरफ्तार,

बांगलादेश टीम वापस जाओ, वापस जाओ के लाए नारे, 6 को लक्ष्य बंद रहेगा,

ग्वालियर। आज दिनांक 2 अक्टूबर को दोपहर 3:00 बजे हिंदू महासभा भवन, दौलतांग में जेहादियों द्वारा हिंदुओं की हो रही हत्याएं बालाकार के कारण क्रिकेट मैच बांगल