

बच्चों पर थोड़ी सख्ती जरुरी

ना कहना सीखें

बच्चों की सेहत का शुरू से ध्यान रखें क्योंकि कई बच्चे कम बजन के कारण बीमार हैं, वहीं कई बच्चे मोटापे का

शिकार हैं। यह दोनों ही स्थितियां परेशानी बाली हैं। दुनिया में मोटापे के शिकार बच्चों की दूसरी सबसे बड़ी तादाद हमारे देश में है और तो और, एनीमिया, विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी के शिकार बच्चे भी हमारे यहां काफी ज्यादा हैं।

ये एक जटिल समस्या है और इसे दूर करने के लिए माता-पिता को प्रयास करने होंगे। इसमें स्कूल भी सहायक हो सकता है। अपने बच्चों को एक बेहतर,

सेहतमंद और खुशहाल भविष्य देने के लिए हम कुछ छोटे, लेकिन अहम कदम उठा सकते हैं। एक परिवार या समाज के तौर पर जो कदम उठा सकते हैं, उनमें सबसे महत्वपूर्ण 6 बातें यही हैं।

बच्चों को खेल-कूद के लिए बढ़ावा दें

पिछले पांच वर्षों से फैटी लिवर का शिकार होने वाले बच्चों की तादाद बढ़ती गई है। ये होता है हाइपरइन्सुलीनिया की वजह से, जिसमें शरीर की मासंपेशियां इन्सुलिन से प्रतिक्रिया करना बंद कर देती हैं और जरूरत से ज्यादा बन रहे हैं स्वीडोम से व्यायाम को बढ़ावा देने का बोझ लिवर पर आ जाता है।

इसलिए जरूरी है कि बच्चों की ऊपर के मुताबिक उनकी मासंपेशियों की मजबूती बढ़ाई जाए। जिसके लिए बेहतर तरीका है खेल-कूद। इसलिए हर दिन कम से कम 90 मिनट तक बच्चों के खेल-कूद को हर चीज पर प्राथमिकता दें।

खाना पकाना सिखाएं

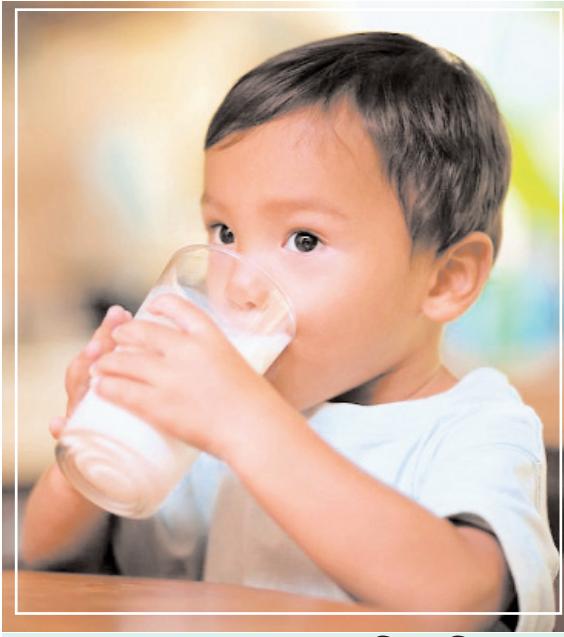
दुनियाभर में इस बात को माना जा रहा है कि बच्चों

विज्ञापनों में न आएं

कई देशों में बच्चों के लिए पैकेटबंद उत्पादों के विज्ञापन नहीं दिखाए जा सकते। दूसरी तरफ हमारे देश में टीवी स्क्रीन पर मामियां अपने बच्चों को कॉर्न नुसरप या दूध में प्रिंजर्विटिव भरे पाउडर डालकर पिलाती हैं और बताती हैं कि फैसे इस बजह से उनके बच्चों की यादादार या कद बढ़ा जाता है। हम तो ज्यादातर समय कोला, चिप्स, इंस्टैट नूडल्स व्हारैब बेचने के लिए अपने सलेब्रिटीज को भी जिम्मेदार नहीं मानते और इन प्रोडक्ट के लुभावने विज्ञापनों और गुनगुनाने लायक जिग्नल्स के प्रभाव में आ जाते हैं। फृद इंस्ट्री की हास्संभव कोशिश होती है कि हम उनके द्वेषेड प्रोडक्ट्स खरीदें, लेकिन कृच्छ से चें या पकाएं नहीं। काफी हृद तक हमारा 'कोलाकरण' ही चुका है। इपलाइ जब तक विज्ञापनों के लिए रेगुलेशन नहीं बनते, बच्चों को विज्ञापन के फायदे-नुकसान सिखाने की जिम्मेदारी माता-पिता और स्कूलों की है।

को 4 साल की ऊपर से ही खाना पकाने के काम में शामिल बनना चाहिए और इसे स्कूल के पाठ्यक्रम का हिस्सा होना चाहिए।

बच्चे ये सीखेंगे कि आदे में कितना पानी डालने के बाद वो रोटी बनाने लायक होता है, या कैसे एक चम्मच भर दी हल्के गर्म दूध में डालने से वो आठ घंटे के भीतर दीही बन जाता है, तो इससे उनकी कल्पनाशीलता को भी बढ़ावा मिलेगा।



बच्चा दूध नहीं पीता तो करें ये उपाय

अक्सर देखा जाता है कि माता-पिता इस बात की शिकायत करते दिखते हैं कि उनका बच्चा दूध नहीं पीता है। इस बात को लेकर अधिकारीकों का तानाव लेना भी जायज है तथोंकि दूध बच्चों के शारीरिक विकास में काफी मदद करता है। तो अगर आपका बच्चा भी दूध पीने में निक्षेर करता है तो ये उपाय करें।

दूध में डाले एसेंस

ज्यादातर बच्चों को दूध में से अनेक बाली गंध पसंद नहीं आती है। इस समस्या को बढ़ी आसानी से दूध किया जा सकता है। दूध में शोड़ा सा बनिला या अन्य एसेंस डालें। इससे स्वाद बदलने के साथ ही दूध की महक भी दूर हो जाएगी और आपके बच्चा झट से ग्लास खालू कर देगा।

फ्लेवर बदलें

बच्चे को प्लेन मिल्क पसंद नहीं है तो कोई बात नहीं। उसके ग्लास में दूध के साथ बाजार में मिलने वाले उनके पसंद के मिल्क मिक्स डालें। आप चाहें तो शर पर बादाम जैसे ड्राइंग फूट्स को भी दूध में मिक्स कर सकती हैं। इससे बच्चा दूध पीने में विकल्प भी नियम नहीं करेगा।

कॉर्न फ्लैक्स या सीरियल्स की लैंग मदद

बच्चा को दूध से दूध पीने में आना कानी कर रहा है तो उसे मिल्क कॉर्न फ्लैक्स या सीरियल्स के साथ सब करें। याहू तो आप अलग-अलग फ्लेवर या शेप के सीरियल्स भी दे सकते हैं। इससे फायदा यह होगा कि इनके सेवन के साथ ही बच्चे के पेट में दूध भी चला जाएगा।

गाय या भैंस का दूध

गाय या भैंस के दूध का फ्लेवर अलग-अलग होता है। संभव है कि आपके बच्चे को इनमें से सिर्फ किसी एक का स्वाद पसंद न हो। भैंस और गाय का दूध अलग-अलग टिंग बच्चे को देकर देखें, हो सकता है कि उसे किसी एक फ्लेवर से सिर्फ दिक्कत हो और दूसरा फ्लेवर उसे पसंद आ जाए।

युवा कॉलेज में स्टायलिश नजर आने ये टिप्पण अपनायें

कालेज जीवन का अलग ही आनंद होता है इसमें अपनी पसंद से कपड़े पहनने का भी अवसर मिलता है क्योंकि स्कूली जीवन में कड़े अनुसूचना से बदलने के बाद बच्चे यहां आते हैं। इसलिए वे कालेज जीवन का भी अदरूप आनंद लेना चाहते हैं।

अपनी कॉलेज की जिंदगी में सभी युवा स्मार्ट लुक चाहते हैं। उसी को लेकर युवाओं के लिए कुछ अहम टिप्पण

वैसे तो टी-शर्ट्स हर सीजन में होती हैं पर हर बार इनका अंदर बड़ा बदल जाता है। जैसे पिछले सीजन में बैलून शेप और लॉन लेथ टी-शर्ट्स अधिक चलन में थीं लेकिन अब थाई लेथ टी-शर्ट्स अधिक चलन में हैं। लड़कों के लिए चाहे कॉर्न फ्लैक्स या भैंस का चलन में है। लड़कों के लिए चाहे कॉर्न फ्लैक्स या भैंस का चलन में है।

आपको अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है।

यह भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है।

यह भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है।

यह भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है।

यह भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है।

यह भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है। इसके अलावा, प्लेन बन पांस इस भैंस का चलन में है।

इस पोषक तत्व की कमी के हो सकते हैं कई गंभीर स्वास्थ्य जोखिम



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए रोजाना आहार के माध्यम से हमें कई प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, पर वह आप इसकी पूर्ति कर पाएं तो अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस जैसी समस्याओं से कम करने में बड़ा योगदान है। क्या आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं? अगर नहीं तो सावधान हो जाइए, इसके अलावा और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक मैग्नीशियम की जरूरत होती है, इसके अलावा और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है।

शरीर के स्वस्थ रखने के लिए रोजाना आहार के माध्यम से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्टियोपोरेसिस की कमी होने से कम करने में बड़ा योगदान है। आप शरीर के लिए अवश्यक और आस्ट

झांसी अग्निकांड... डीएनएटेस्ट के बाद सौंपे जाएंगे शिशुओं के शव

उपमुख्यमंत्री ने दिए प्रिस्टरीय जांच के आदेश, एक बोर्ड पर तीन से चार बच्चे भर्ती थे, जरूरी इंतजाम तो बच जाती मासूमों की जान

सत्ता सूधार ■ झांसी
झांसी मेडिकल कॉलेज के एसएनसी में शुक्रवार देर रात को शॉर्ट सफिट से ऑप्सीजन कंप्लेक्टर में लगी आग में झूलसकर 10 बच्चों की मौत हो गई। इस मामले में स्पष्टि का जायजा लेने उपमुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक शनिवार सुबह पांच बजे मेडिकल कॉलेज पहुंचे। उन्होंने नवजातों को बचाने का प्रयास करने वाले कर्मियों से पूछताछ की। इसके बाद एसएनसी में आग लगने के बाद वहाँ से वार्ड नंबर-5 के नीको में शिफ्ट किए गए 16 बच्चों का हाल देखा।



तीन स्तर की होगी जांच

उपमुख्यमंत्री ने बताया कि 10 नवजातों की मौत को शामल नहीं करने का काम गंभीरता से लिया है। मुख्यमंत्री पूरे मामले पर नज़र बनाए हुए हैं। मामले की एक जांच शासन स्तर से स्वाच्छा विभाग की टीम करेगी। दूसरी जांच पुलिस और फायर बिंग्रेट कर्मी और तीसरी मजिस्ट्रेट जांच होगी। तीसों जांच का मुख्य बिंदु एसएनसीयू में आग लगने की वजह का पता लगाना है। लापरवाही सामने आएगी तो जिमेदारी तय करके सख्त सख्त कार्रवाई की जाएगी। खामी का निदान कराना जाएगा।

सत बच्चों की शिनाख

फरवरी में मिडिकल कॉलेज की फायर सेस्टी ऑफिस छुट्टी थी और जन्म में सरकार के आदेश पर मार्क ड्रिल किया गया। इसके बावजूद अगले लगने की घटना होना बहादुर दुखद है। इससे लापरवाही का पता लगता है। बचाए नवजातों और उनकी माताओं को गुणवत्ता पूर्ण उपचार दिया जा रहा है। मृत 10 नवजात में से सात की शिनाख के प्रयास जारी है।

ब्रीफ न्यूज़

तजमहल देखने आई म्यांमार की पर्यटक की मौत

आगरा। तजमहल देखने आई म्यांमार की 67 वर्षीय महिला पर्यटक आर्मिंट की शनिवार को मौत हो गई। आर्मिंट सुबह तजमहल देखने पहुंची थीं। वह चमत्की फर्श के नजदीक स्थित बाबूई के समीप बैठेश होकर गिर गई। उन्हें बीले चेयर पर बैठकर लेबर गेट से बाहर लाया गया। डिसेंसरी से उन्हें शांति मांगलिक अस्पताल भेजा गया। यहाँ भर्ती नहीं किए जाने पर अस्पताल ले जाया गया। वहाँ चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

दहेज के लिए विवाहिता को पीटा एसपी से कर्वाई थी मांग

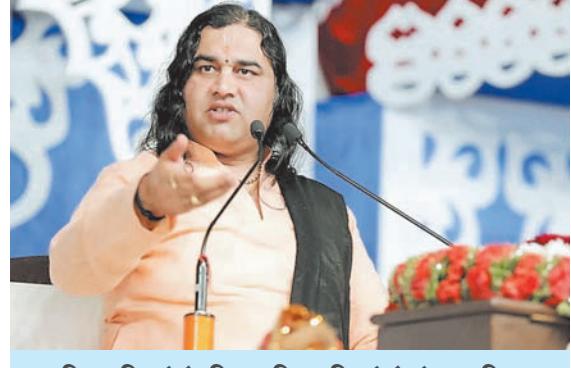
बत्ती। दहेज को लेकर उत्तीर्ण की शिकार औपेक चिकित्सात्वक कैंपी में भर्ती विवाहिता ने एसपी को पत्र देकर पति राहुल, सास साकिंती, ननद संगीता, सुनीता, संगीता के पुत्र सचिन उर्फ लड्डू पुरी मासनी उर्फ पूजा, निधि, सुनीता की पुत्री प्रिया, खुशी, जेट राजकमार, उनके पुत्र सोनी और मानू के विलद सुमुचित धारा एवं मुकदमा पंजीकरण कर कर्वाई, गिरपातारी और अपने व 7 वर्षीय पुत्री आशा के जन माल की गुहार लाई है। एसपी को दिए पत्र में लालांग थाना क्षेत्र के बनकटी बाजार निवासिनी सुमित्रा ने कहा है कि उसका विवाह राहुल पुत्र स्व. रामसहाय के साथ 14-02-2013 को हुआ था। उसके पिता नाराथ थाना क्षेत्र के कस्बा नगर थाना नगर निवासी शिवाकंकर ने काफी दहेज देकर विवाह हस्ताक्षर कराया था।

बाइक की टॉपकर के बाद दो पक्षों के बीच खूनी संघर्ष

मऊ। उत्तर प्रदेश के मऊ जिले में कोतवाली क्षेत्र के बड़ागांव के पास एक बाइक की टॉकर के बाद दो पक्षों के बीच विवाह इन्होंने बढ़ा दिया। और पथराव का मसला उत्पन्न हो गया। घटना के अनुसार इस चोट के मौके पर भारी पुलिस तैनात की गई, जिससे मामले को शांत करने का प्रयास किया गया। लोकिन दोनों पक्षों के बीच आमने-सामने में हिस्क संघर्ष शुरू हो गया, जिसमें कोतवाल और सोनी भाई घायल हो गए। स्थानीय प्रशासन के अधिकारी ने घटना को तोड़ने के लिए टोपी को लेकर रामनारी की सुरक्षा सख्त की गई है। अयोध्या के बाद विवाह पक्षों के बीच आमने-सामने में हिस्क संघर्ष शुरू हो गया, जिसमें कोतवाल और अपेल की है और अफवाहों में ध्यान न देने की सलाह दी है। भावात्मक हालात में सुधार की उम्मीद जताई जा रही है।

कथावाचक देवकीनंदन बोले- घटता हुआ हिन्दू भारत के लिए खतरा अब हम बटेंगे नहीं और कटेंगे नहीं, जो हमें काटना चाहेंगे उसे देख लेंगे...

दिल्ली में धर्म संसद में कहा: सनातन धर्म बोर्ड के माध्यम से गुरुकुल की परंपरा वापस लौटेगी



संतों ने भी भरी हुंकार

जब लोग सतों के साथ कधे से खतरा है। अबकी बार अपने मत कंधा मिलाकर चलेंगे तो तलातल का प्रयोग कर ऐसी सत्ता लाएं कि ही सनातन धर्म बोर्ड का गठन होगा। वर्तमान में हमारे संस्कारों और विचारों की सरकार है। देवकीनंदन थाकुर महाराज के नेतृत्व में जल्द ही गठन का बोर्ड होने की मांग करते हैं।

- हुनुमानगढ़ी से राजू दास

महाराज राष्ट्र बचाने की जिमेदारी अब लोगों की है। लोगों को जगना होगा। सनातनीयों के लिए अपने मंदिरों की सरकार है, परिवार की, राष्ट्र की प्रशासनिकता है। सास्त्रों और सास्त्रों का साथ बनाकर चलना होगा।

- पर्विंद ध्रीपि मिश्रा,

कथावाचक सनातनीयों के दूसरे समुदाय के बजाय विपक्षी नेताओं से अधिक

कटेंगे नहीं और जो हमें काटना चाहेंगे उसे देख लेंगे। देवकीनंदन राजू के हाथों तो कठोर है। जैन समाज सनातनीयों के साथ तन, मन, धन व हर रूप कुछ समय निकालिए, जिसमें प्रेम करेंगे राम से। वहाँ जैन मुनि श्री

लोकेश मुनि महाराज ने कहा कि सनातन धर्म बोर्ड का गठन देश की जरूरत है। जैन समाज सनातनीयों के साथ तन, मन, धन व हर रूप कुछ समय निकालिए, जिसमें प्रेम करेंगे राम से।

- साच्ची सस्त्वती

हमारा नारा- सबका साथ सबका विकास और एक रहेंगे तो सेफ रहेंगे



कोई टिप्पणी करना चाहिए नहीं है।

नारे से खुद को किया अलग

साफ तौर पर केशव मौर्य ने बोटेंगे तो कटोगे के नारे पर खुद को मुख्यमंत्री योगी की लाइन से अलग कर दिया। झांसी अस्पताल में बच्चों की मौत को अत्यंत दुखद बताते हुए केशव मौर्य ने कहा कि इस घटना ने अंदर तक मर्मांत कर दिया है, लेकिन प्रचार के बोर्ड बोर्ड पर खास बातों के बोर्ड कर दिया है। यह बोर्ड का नामोनिशन नहीं होगा। सनातन बोर्ड के नाम से कोई काटोगे बनाकर चलना होगा।

यदि समय से होगा तो बढ़िया है, अन्यथा साम, दाम, दंड, भेद की नीति अपनानी होगी।

- आयोग मानेगा छात्रों की मांग

यूपीपीसीएस और आरो-एआरओ

की परीक्षा कॉल लेकर मचे बवाल के बावजूद बताते हुए केशव मौर्य ने कहा कि इसलिए वह बोर्ड पर खास बातों के बोर्ड कर दिया है, लेकिन नारा जो पीएम मोदी ने दिया है- सबका साथ सबका विकास और एक है तो सेफ है.. यही नारा हमारा नारा है। केशव मौर्य ने की मांगों को मान नुकसानी ने जो बात करी है उन्होंने लिया गया है। उनका समाधान कर दिया गया है। जल्द ही अब आरो-एआरओ के परीक्षार्थी ने अपनी भाई बोर्ड कर दिया है।

आरोग्य नियमों की मांग

यूपीपीसीएस और आरो-एआरओ

की परीक्षा कॉल लेकर मचे बवाल के बावजूद बताते हुए केशव मौर्य ने कहा कि इसलिए वह बोर्ड पर खास बातों के बोर्ड कर दिया है, लेकिन नारा जो पीएम मोदी ने दिया है- सबका साथ सबका विकास और एक है तो सेफ है.. यही नारा हमारा नारा है। केशव मौर्य ने की मांगों को मान नुकसानी ने जो बात करी है उन्होंने लिया गया है। उनका समाधान कर कुछ सोचकर कहा होगा। किस सर्वदर्भ में उन्होंने बातें कही है वह मैं नहीं जानता, लेकिन मेरा इस पर मान ली जाएगी।

राज्यपाल ने रेडकॉस सोसायटी का उत्कृष्ट सेवा सम्मान-2023 से दो आईएएस अधिकारियों को किया सम्मानित



लखनऊ। उत्तर प्रदेश की राज्यपाल एवं अध्यक्ष इंडियन रेडकॉस सोसायटी, उत्तर प्रदेश श्रीमती अनंदीबेन पटेल ने शनिवार को राजभवन में उत्कृष्ट सामाजिक कार्यों एवं समाजित में दिये गये व्यापक योगदान के प्रति रेडकॉस सोसायटी का उत्कृष्ट सेवा सम्मान-2023 से दो अधिकारियों रविंद्र कुमार आई.ए.एस एवं मंगला प्रसाद सिंह आई.ए.ए.एस को सम्मानित किया।

गोरखपुर एम्स के पूर्व कार्यकारी निदेशक को कैट से भी झटका

भारी पड़ा प्रश्न में! सीट