

सरकारी नौकरी जॉड़न करने से 2 दिन पहले मौत, पुलिस मान रही सदिग्द नौत, परिजनों ने कहा -दवा छिड़काव करते समय अचेत हुआ

बढ़ता राजस्थान

अलवर (का.स.)। अलवर के बड़ोंदामेव थान क्षेत्र के निम्नडा गांव में 22 वर्षीय युवक की सदिग्द नौकरियों में मौत हो गई। मृतक समूदर सिंह का एलडीसी पर पर चयन हुआ था और 30 अप्रैल को अजमेर में उसकी ज्वाइनिंग होनी थी। बड़ोंदामेव थान के एसआर्आ हरिमन के अनुसार, मृतक समूद्र नौकरी पुत्र सुनेद्र सिंह के साथ उपर्युक्त चर्चेरी बहन का भी उसी पद पर अजमेर में चयन हुआ था। दोनों को 30 अप्रैल को ज्वाइनिंग करने थी। परिजन ने बताया कि चयन के समय समूद्र खेत में कीटानाक दवा का छिड़काव कर रहा था। इसी दौरान बह अचानक बैठे रोग हो गया। परिजन तुरंत उसे अस्पताल ले गए, जहाँ डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक के पिता खेंडा बाड़ी और मजदूरों का काम करते हैं। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। मैटिडकल ने बाले डॉक्टरों का हानि के लिए शरीर पर चोट के निशान नहीं थे। प्रारंभिक तौर पर कुछ जहरीली खाने जैसा ही लगा है। बाकी रिपोर्ट आने पर पता चलेगा।

पहलगाम हमले के विरोध में आज अलवर बंद, व्यापारी कर्देंगे श्रद्धांजलि समा, सुबह होणसर्कर पर एकत्रित होंगे

बढ़ता राजस्थान

अलवर (का.स.)। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के विरोध में अलवर जिला व्यापार महासभा ने मंगलवार को पूर्ण बंद का आह्वान किया है। सुबह 8 बजे से साथ तक अलवर शहर सहित जिले की सभी तहसीलों में बाजार बंद रहेंगे। व्यापारी होपर्सकर्स पर एकत्रित होकर हमले में मारे गए लोगों को ब्राह्मजलि अर्पित करेंगे। जिला व्यापार महासभा के अध्यक्ष रमेश जेन्जे ने कहा कि आतंकी घटना से प्रेरे जिले के लोगों द्वारा आहत हैं। किसी को मां का बेटा गया, किसी को भाई चला गया। आतंकियों ने धर्म पृथक्कर नृशंस हत्या कर दी। इस पौंडा को शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता। उन्होंने कहा कि बंद के जरिए सरकार को संदेश दिया जाएगा कि आतंकवाद को खत्म करने में सभी साथ हैं। जुर्जों ने बताया कि बंद एवं अतिथि के लिए 10 टीमें बांड गई हैं। व्यापारियों को सम्बोधित करुकरे बंद के लिए अतिथि के लिए बांड लगाने के लिए 10 टीमें बांड गई हैं। व्यापारियों को सम्बोधित करुकरे बंद कर्दा जाएंगी। अलवर शहर के साथ आसपास की तहसीलों के व्यापारियों ने भी बंद का समर्थन किया है। व्यापारियों की मांग है कि सरकार पीओके को वापस ले और आतंक का बदला लिया जाए।

महिला समिति की ओर से ग्रीष्मकालीन शिविर 1 मई से

बढ़ता राजस्थान

राजगढ़/अलवर(राजकुमार गुप्त)। महिला समिति राजगढ़ की ओर से ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन 1 मई से किया जाएगा। समिति की अध्यक्ष मीरु सिंह आयो व संस्करण ने बताया कि महिला समिति की ओर से 1 मई से 30 मई तक ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन आयं समाप्त मंदिर में प्रतिदिन साथ 4 बजे से 6 बजे तक होगा। जिसमें महेन्द्री, डांस, हैंड क्राफ्ट, सिल्हूरी, पालर, जूड़ो-करारे का प्राशंकण दिया जाएगा।

श्री प्रयागदास आश्रम : आस्था के साथ शिक्षा का भी केंद्र माचाड़ी

बढ़ता राजस्थान

माचाड़ी/अलवर(राजकुमार गुप्त)। खोहरा ग्राम स्थित श्री प्रयागदास आश्रम न सिफ़े अध्यात्मिक शार्ति का केंद्र बना है, बल्कि अब यह शिक्षा के क्षेत्र में भी एक मिसाल कायम कर रहा है। मन्दिर के साथ-साथ अब यह स्थान विद्या महिला के रूप में भी पहचान बना चुका है। श्री प्रयागदास एस सेवामूल के सदस्य लवती भारद्वाज ने बताया कि यहाँ इंडिया निश्कृति शिक्षण संस्थान के माध्यम से प्रामाण बालिकाओं को मुफ्त शिक्षा प्रदान की जा रही है। संस्थान की अध्यात्मिक कविता के अनुसार श्री प्रयागदास एस सेवामूल के सदस्यों ने एक बच्चे के लिए एक बुलेट गोली भी गुणात्मक शिक्षा से विनियन नहीं। आत्रम में पद्धार्द के साथ-साथ सुविधाओं को भी विशेष ध्यान रखा जा रहा है। गर्मी को ध्यान में रखते हुए कक्षों में पेंडे लगाए गए हैं, और साफ-सुधरे क्लासरूम, पीने का ठंडा पानी, बैठें के लिए दरों पट्टी जैसी सभी आश्वस्त्र के व्यवस्थाएँ की गई हैं। श्री प्रयागदास एस सेवामूल के सदस्य बाल वर्षा की बाद जली ने प्रदेश सरकार की कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की घटनाकालीन व्यवस्था के अनुसार श्री प्रयागदास एस सेवामूल विद्यालय के लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश की जांच की जाएगी। अलवर की बालों के कानून व्यवस्था की लिए एक बड़ी विद्यालय बनाए रखेगा। उन्होंने कह कि प्रदेश में आतंकी विद्यालय बनाए रखेगा। जली ने कह कि प्रदेश में अलवर की बालों के कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। जली ने कहा कि कानून व्यवस्था अलवर की जिसमें एक बड़ी विद्यालय बन

बच्चों के आपसी कॉम्पटीशन को कैसे कम करें? इसके नुकसान और रोकने के तरीके

भाई-बहनों में आपसी प्रतिस्पर्धा अकसर देखने का मिल जाती है। वैसे थोड़ी बहुत कॉम्पटीशन (प्रतिस्पर्धा) भावना में कुछ गलत नहीं। जैसे पढ़ाई लिखाई में या खेल में प्रतिस्पर्धा। यहाँ तक कि कभी-कभी छोटी-छोटी बातें जैसे कि खाना, उठने-बैठने के तरीके आदि में भी अकसर यह प्रतिस्पर्धा दिखती है। लेकिन जब यह बढ़ जाये तो नुकसानदायक हो सकती है। दर्क

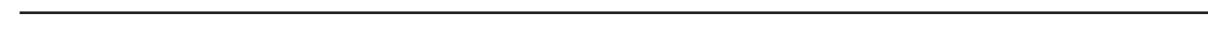
इन प्रतियोगिताओं की वजह से उनके बीच कभी-कभी भयांकर लड़ाई भी हो जाती है। उस समय पेरेंटेस उन्हें कितना ही क्यों न समझा लें, लेकिन वह अपने को दूसरे से श्रेष्ठ सांवित कर, उसे नीचा दिखाना बंद नहीं करते। इसलिए इन झांगड़ों और इस प्रतियोगिता की भावना को कम करना काफी जल्दी है।

उन्हें स्पष्ट करने के बारे में सिखाएं

अपने बच्चों को जीजों को स्पष्ट करना सिखाएं। उन्हें यह पता होना चाहिए कि अगर उनके भाई या बहन पढ़ाई में उनसे कमज़ोर हैं तो यह उनकी कमज़ोरी नहीं है बल्कि हो सकता है वह खेल कूद आदि में तेज हो। इसलिए किसी एक जीज को लेकर उनकी तुलना एक दूसरे से न करें। बल्कि उनकी एक कमज़ोरी के बदले दूसरी खूबी दें। ताकि वह एक दूसरे की कमज़ोरी को ठेस पहुंचे। अगर दूसरा बच्चा मजाक में रो रहा है तो ऐसी गलती या मजाक देखारा न करने को कहें और इसे एक सबक की तरह प्रयोग करना सिखाएं।

बाइबिंग रोट करें

धोड़ा बहुत मस्ती मजाक हर भाई बहन करते हैं और आप कभी कभार वाली मस्ती करते समय एक दूसरे की टांग खींच लेते हैं तो इसमें कोई बुराई नहीं है। लेकिन उन्हें उनकी सीमा का पता इतना चाहिए। उन्हें बताएं कि मजाक इतना ज्यादा भी नहीं होना चाहिए कि उससे दूसरे बच्चे की भावनाओं को ठेस पहुंचे। अगर दूसरा बच्चा मजाक में रो रहा है तो ऐसी गलती या मजाक देखारा न करने को कहें और इसे एक सबक की तरह प्रयोग करना सिखाएं।



उनकी एक दूसरे से तुलना न करें

बच्चे जैसा देखते हैं और महसूस करते हैं वैसा ही बह व्यवहार करने लगते हैं। इसलिए सबसे पहले आपको खुद में यह बदलाव करना होगा कि अप उन्हें एक दूसरे से कंपेग्न न करें। अगर आप उन्हें यह समझाएंगे कि वह एक दूसरे से किसी चीज में अच्छे या बुरे हैं तो वह हमेशा एक दूसरे के लिए नीचा दिखाने वाला और लड़ाई की भावना वाला भाव रखेंगे। इसलिए हमेशा केवल उनकी तरीफ करें लेकिन एक दूसरे से उनकी तुलना न करें।

उनकी मानवाओं को समझें

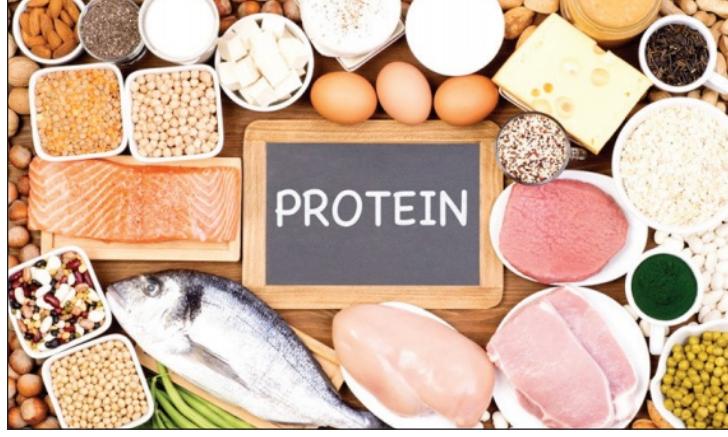
बच्चा अपने आप को दूसरे से श्रेष्ठ तब दिखाता है जब उसे यह महसूस हो कि मातृ पिता उसकी भावनाओं की कदर नहीं कर रहे हैं या जब उन्हें यह महसूस होता है कि उनकी पूरे परिवार में कोई वैल्यू नहीं है। ऐसी स्थिति को अवॉड करने के लिए नीचा चल रहा है इस बारे में बात करें। अगर आपको लगता है कि आप दोनों बच्चों में एक जैसा व्यवहार नहीं कर रहे हैं तो इस बात पर गौर करें।

दोनों बच्चों की खुलिया गिनवाएं

एक बच्चे को उसकी खामी की बजाए से गलत शब्दों का प्रयोग करने की बजाए उसके अदर खुपी खबों के लिए शब्दाशी दें। हो सकता है कि विहित दिन दोनों बच्चों में से एक बच्चे के अच्छे नंबर नहीं आए हैं, तो इस स्थिति में अच्छे नंबर लाने वाले बच्चे की प्रसंसा करने के साथ साथ दूसरे बच्चे की कमी न निकालें। बल्कि उसे भी उसकी पिछली उपलब्धियों के बारे में शबाशी दें।



वजन बढ़ाने के लिए रोज नाश्ते में खाएं प्रोटीन से भरपूर ये फूड्स, मिलेगी ताकत और एनर्जी



प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। प्रोटीन से ही पूरी शरीर डेवलप होता है। बाल, त्वचा, आंखें, मसल्स सभी को प्रोटीन की जरूरती है। प्रोटीन सेल्स को रिपेयर करता है और नई कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है। प्रोटीन शरीर को मजबूत, ताकतवर बनाने में मदद करता है। इसलिए सभी लोगों को अपनी डाइट में प्रोटीन शामिल करने की सलाह दी जाती है।

अंडा : अंडा प्रोटीन से भरपूर होता है। एक बड़े अंडे में करीब 6.5 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। ऐसे में आर आप वजन बढ़ाना चाहते हैं, तो अंडे को अपनी हाई प्रोटीन ड्रेसिंग करते हैं। प्रोटीन सेल्स को रिपेयर करता है और नई कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है।

बादाम : बादाम एक ड्राई फूट है, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें

फाइबर, विटामिन ई, मैग्नीशियम और पोटेशियम पाया जाता है। इसके अलावा बादाम प्रोटीन का भी बेहत अच्छा सोर्स होता है। इसके अलावा बादाम में करीब 6 ग्राम प्रोटीन होता है। इसलिए अगर आप वजन या मसल्स बढ़ाना चाहते हैं, तो अपनी ब्रेकफास्ट डाइट में बादाम की शामिल करना शुरू कर दें। इसके लिए आप रात को 8-10 बादाम फिंगर रख दें। इसके बाद इनका छिलका निकालकर खा लें। रोजाना बादाम

खाने से आपको बेट गेन में मदद मिल सकती है।

कोर्टेज चीज़ : कोर्टेज चीज़ एक प्रकार का चीज़ है, जिसमें फैट और कैलोरी कम होती है। लेकिन प्रोटीन की अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। 28 ग्राम प्रोटीन का चीज़ होता है। इसके अलावा कोर्टेज चीज़ में कैल्शियम, प्रोटीन के शामिल करना शुरू कर दें। इसके लिए आप रात को 8-10 बादाम फिंगर रख दें। इसके बाद इनका कोर्टेज चीज़ चोज़ कर सकते हैं।

पीनट बटर : पीनट बटर में प्रोटीन, फोलेट, मैग्नीशियम, विटामिन ई से किसी जा सकता है।

दूध : दूध में लगभग हर पोषक तत्व होता है, जिसकी शरीर के जरूरत होती है।

दूध में कैल्शियम, विटामिन ई 12 और प्रोटीन काफी अधिक मात्रा में पाए जाते हैं।

रोजाना नाश्ते में दूध पीने से बेट गेन में मदद मिल सकती है। इसके लिए आप दूध में केला या ड्राई फूल्स आदि मिला सकते हैं। लेकिन अगर आपको दूध से एलर्जी है, तो आप काजू, बादाम या फिर नारियल का दूध सी पसंत होते हैं।

पीनट बटर : पीनट बटर में प्रोटीन, फोलेट, मैग्नीशियम, विटामिन ई से किसी जा सकता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

पीनट बटर में अच्छी खाना तो नहीं होता है।

